

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
41th
THANKS

f Facebook i Instagram t Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

ご自由にお持ちください
2022年

8月号
vol.501

毎月25日発行



街ネタタウン情報
プレイガイド
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた



ゴジてれ
X
サン
Sun!

MC 関あつし(母心)
永井麻葵(中テレアナウンサー)
毎週日曜16:25~17:25

衛星授業では物足りないキミに。

完全
1対1

大学入試対策

- ✓ 医学部/数・英・理対策
- ✓ 東北大二次対策
- ✓ 共通テスト対策(科目別)

KATEKYO学院

お問い合わせは
024-935-4488 まで



こおりやま情報
特集



夏こそロックで! 名店グルメと味わう、

笹の川酒造の福島一辛口「いち」

8/11~13 郡山駅前で「ビール祭」開催!



は~とずっとほっと
ほけんの110番!!
hoken

ヨークタウン郡山金屋店

今の保障内容を見直しませんか?

40社以上の保険会社からオーダーメイドプランニング!

郡山市田村町金屋字冬室 91-2 ヨークタウン金屋内

営業時間/10:00~19:00 ※駐車場 ヨークタウン金屋の駐車場をご利用いただけます。

☎024-953-8321 相談無料!! 予約優先

死亡保険・がん保険
学資保険・医療保険
自動車保険
個人年金保険
火災保険 など



お電話、ホームページ、WEBから
ほけんの110番 検索



お家賃、初期費用、ご相談ください。

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

TVホン・ガスコンロ付

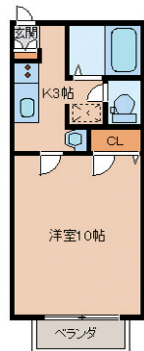
★ 八山田2丁目

1K(洋10、K3)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **48,000** 円

洋室広々 10帖



2F角部屋

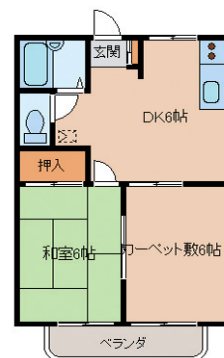
★ 八山田2丁目

2DK(和6、カーペット敷6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・モニター付インターホン

家賃月額 **46,000** 円

2F角 ガスコンロ付



ガスコンロ・TVホン付

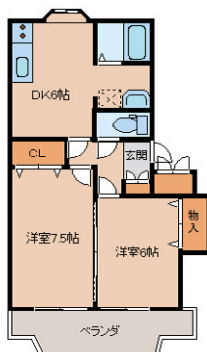
★ 八山田西4丁目

2DK(洋6、洋7.5、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS

家賃月額 **60,000** 円

洋室のみ



スーパー近く

大槻町古屋敷

2DK(和6、和8、DK7)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/3カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/1カ月 ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・モニター付インターホン・BS・洗浄便座

家賃月額 **39,000** 円

広めの2DK



インターネット無料

★ 八山田6丁目

1LDK(洋6.3、LDK11)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・システムキッチン・BS

家賃月額 **70,000** 円

床暖房



ペット可

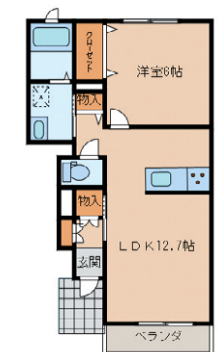
★ 八山田6丁目

1LDK(洋6、LDK12.7)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・システムキッチン・BS

家賃月額 **72,000** 円

24時間 ゴミ出しOK



ペット飼育専用

★ 富田東5丁目

2LDK(洋5.5、洋5.6、LDK7.8)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・システムキッチン・BS

家賃月額 **66,000** 円

ペット用 シャワールーム付



追焚付・角部屋

★ 八山田3丁目

2LDK(和7、洋6.5、LDK11.62)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/2カ月
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **56,000** 円

トランクルーム付



- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わることにより、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券と
おそうじスリッパをプレゼント!



☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

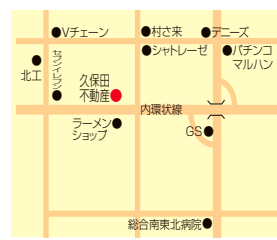
KUBOTA 株式会社 久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

◎ 9:00~18:00 ◎ 日祝 ※ お盆休み 8/11~15 http://kubota-f.com

日本賃貸管理協会会員・全国宅地建物取引業協会会員
福島県知事 (8) 第 20508 号



プレゼント
Present

ケータイからの応募はコチラ




1 福島一辛口「いち」
＜2名＞



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。
提供／笹の川酒造
TEL024-945-0261

2 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋
＜1名＞



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。
提供／あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

3 加藤菜々子CD 「Romance」
＜1名＞



ヴァイオリン・加藤菜々子、ピアノ・小池美奈の演奏によるCD。曲目は、愛の挨拶、タイスの瞑想曲、ロマンス第2番、カヴァレリア・ルスティカーナより間奏曲。
提供／加藤菜々子後援会

4 欧風バルde PETIT GREEN「金券 1,000円」※ディナータイムのみ利用可
＜ベア3組＞



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。
提供／欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

5 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待
＜2名＞



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカに。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)
提供／タキタ自工
TEL024-958-2316

P21のアンケート&投稿用紙を切り取りハガキに貼って、アンケートとみな投稿に記入してご応募ください。FAXからの応募は、P21のみな伝投稿FAX用紙を切り取ってお使いください。

あて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和4年8月3日(水) 当日消印有効
当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

個人情報の取り扱いについて
ご記入、ご入力頂きましたお客様の個人情報は、本誌読者プレゼント、読者統計調査のみに利用するものであり、本誌以外での利用はいたしません。またお客様の同意なしに個人情報を、第三者に開示、提供することはありません。当社は個人情報保護法及び関連するその他の法令、規範を遵守し、お客様の個人情報を適切に取り扱います。
発行／ケイシイシイ株式会社
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
TEL 024-922-3131 FAX 024-922-3138

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制

50% OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

タキタ自工
HIGH SPEED・HIGH SKILL・LOW COST
TEL 024-958-2316 タキタ自工 総務
郡山市日和田町字北侯30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/第1・3水曜、祝日

笹の川 味のある店
WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

焼肉×日本酒 鈴喜



▲仙台牛厳選赤身5種盛。水槽があるお洒落な個室(右)

今年6月8日に桑野にオープンした焼肉と日本酒が味わえるお店です。赤身にこだわった仙台牛は、口当たりが良く、やわらかでまろやかな風味と、豊かな肉汁が特徴。店内全席個室完備で、掘りごたつ、テーブルのみならず、カウンターまで個室仕様です。笹の川酒造のお酒は、純米吟醸「ふ」、福島一辛口「いち」などが味わえます。

郡山市桑野2-7-1 ☎024-983-6301
営業 17:30~24:00 金・土曜 17:30~翌1:00 火曜

お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。

笹の川酒造株式会社
郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>
●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

今月のおすすめの酒

ロック推奨 燗ツケ厳禁 **福島一辛口「いち」**



福島県内で一番辛口の日本酒です。復興庁「ハンズオン支援事業」でデザイン化したスタイリッシュなボトル。アルコール分19度。ロックでお召し上がりください。

720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。



ラジオ福島「笹の川 味のある店」
毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

街ネタ タウン情報

Machi Neta



おもてなしにも役立つ1冊 「郡山の名物グルメ」発売中！

鯉やうねめ牛、ASAKAMA1887、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、地酒はもちろん、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理など、郡山の食で感動体験できる1冊。「郡山の名物グルメ」2022-2023年版好評発売中。

◀「郡山の名物グルメ」定価880円。巻末には72枚のクーポン券付き



こおりやま情報編集室

TEL024-922-3131

【住所】郡山市中町14-19 YSビル3F

【URL】<https://www.koriyama.co.jp/>



▲「あんみつ」(左・356円)と「季節のあんみつ練乳いちご」(右・421円)

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」と自家製餡「あんみつ」が、この夏美味！

柏屋の「季節のあんみつ練乳いちご」(421円)は、須賀川市横田農園のブランドいちご「甘園房(あまえんぼう)」を使用。寒天に甘酸っぱいいちごソースとつぶ餡、ちょっぴり甘さを抑えた練乳ソースをたっぷりかけて味わう。「あんみつ」(356円)は、自家製餡と、寒天・白玉・みかん・さくらんぼ・パイナップルに黒蜜をとろ〜り。ほんのりとした寒天の甘さ、さっぱりとしたフルーツ、黒蜜のまったりとした苦味が夏でも食欲をそそる。最寄りの柏屋各店で。

開成柏屋

TEL024-922-5533

【住所】郡山市朝日1-13-5

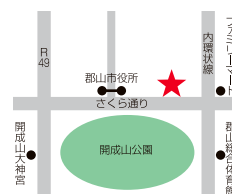
【営業】9:00~19:00

【休】無 【P】有(43台)

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>



▲開成柏屋は、さくら通り沿いにある



濃厚甘美な極上スイーツTAKEOUTも人気

濃厚で甘美な大人プリン
「濃厚激固プリン」(1ホール6号)3,780円

仏ヴァローナ社ハイカオチョコレート使用
「テリーヌ・ド・ショコラ」(ヨコ7cm×タテ18cm×高さ4cm)3,780円

地方発送OK

欧風バル de PETIT GREEN 郡山市駅前2丁目6-4

ご予約 Tel 024-934-8899

「旬膳 くしぜん」スタッフ募集

・ホール ・調理補助

- 時給900円~1,200円(経験者優遇)
- 同時社員募集 ●各種社会保険完備



※電話連絡の上、履歴書持参でご来店ください。

求人のお問合せ／電話受付時間 15:00~17:00

郡山市大町1-4-16第一増子ビル4F

電話番号 024-935-5007(担当:渡辺)

HALOHALO 白くま

白くまのファンのみなさま、
お待たせしました。

¥360
(¥388.80)

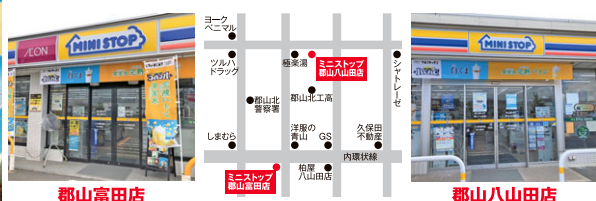
かんじく 果実氷完熟パイン

シャキシャキ楽しい
さわやかパイン。

¥360
(¥388.80)

パート・アルバイト募集中

※電話連絡の上、履歴書をご持参ください



ミニストップ 郡山富田店

郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店

郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022

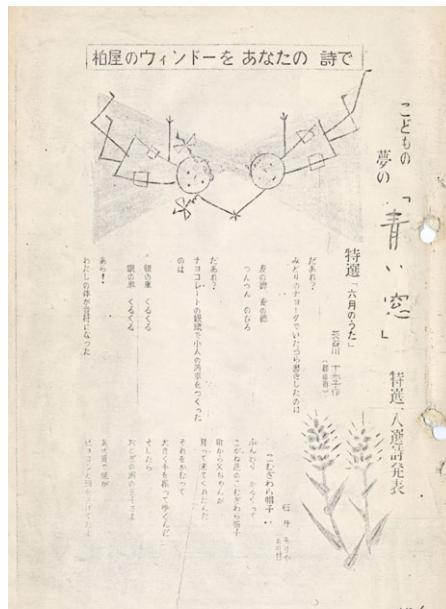
児童詩誌『こどもの夢の青い窓』が7月に創刊600号を迎えた



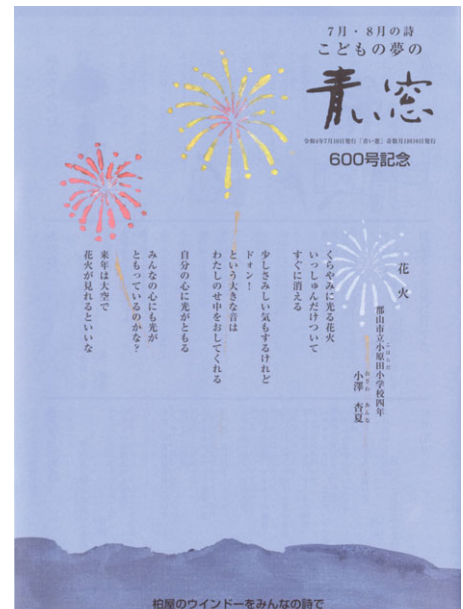
▲7月1日開成柏屋にある「青い窓」にて。青い窓の会同人4名と小原田小学校の小澤杏夏さん

「青い窓」の歴史

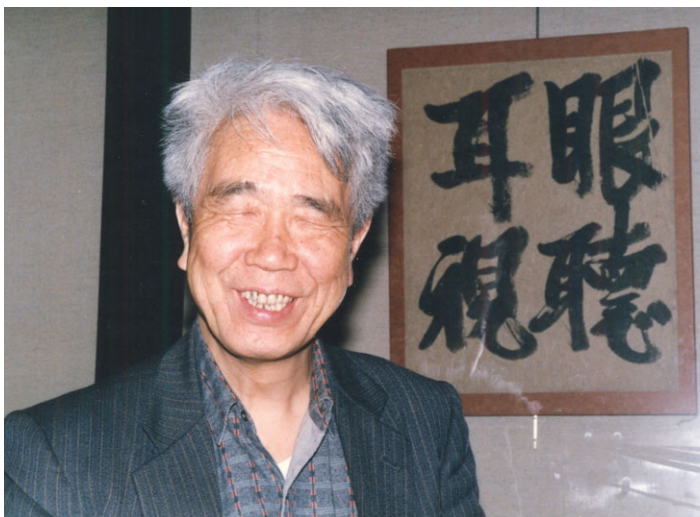
児童詩誌『こどもの夢の青い窓』は、昭和33年(1958年)5月に、詩人・佐藤浩さん、柏屋・本名洋一(4代目・本名善兵衛)さん、アルスプロGRESS・篠崎賢一さん、画家・橋本貢さんの幼なじみの仲間4名により誕生した。4人は、子どもたちが自由にのびのびと夢が描ける場所を作りたい…という思いから、「子どもたちの素直で自由な心から生まれた詩を募集しよう」ということになり、『こどもの夢の青い窓』が創刊された。子どもたちの生き生きとした言葉からは、毎日の生活の中から生まれた感動や、発見が伝わってくる。「こどもの夢の青い窓」は、柏屋本店のショーウィンドーに飾られ、その後柏屋各店でも飾られている。



▲児童詩集青い窓第1号 昭和33年5月発行



▲児童詩集青い窓第600号 令和4年7月発行



▲詩人・佐藤浩先生(青い窓の会・初代同人代表)

「青い窓」創刊600号発行

7月1日創刊600号を記念し「青い窓ポケットガーデン」で記者会見が行われた。「青い窓の会」同人代表の橋本陽子さん、同人・本名善兵衛さん、篠崎拓さん、本名創さんが出席。代表の橋本さんから、創刊600号を迎えた感謝の言葉とこれまでの「青い窓」の活動についての紹介、「ぼくらのひろば」(青い窓主催、郡山市教育委員会共催)について連携継続、来年の「青い窓」創刊65周年に向けての詩の募集について説明があった。さらに、当日は600号表紙に掲載された児童誌の作者である郡山市小原田小学校の小澤杏夏さんによる「花火」の詩の朗読が行われた。なお、児童詩「青い窓」は郡山市の他に、北海道帯広市では児童詩「サイロ」が発行されている。これまでに掲載した詩の数は、1万2千編以上にもなり、今まで地域社会の子供たちのために貢献してきた「青い窓」の活動が、さらに発展していくことを期待したい。

【問合せ】 青い窓の会 郡山市朝日1-13-5 開成柏屋内 TEL024-925-6451

夏こそロックで! 名店グルメと味わう、 笹の川酒造の福島一辛口「いち」

笹の川酒造『福島一辛口「いち」』は、米の糖度を極限まで純粋に発酵させて生まれた新感覚の日本酒! アルコール分は19度、精米歩合は65%。日本酒の甘辛の指標となる日本酒度は、プラス20以上になる。おすすめの飲み方は、ロック推奨。名店のおすすめ料理と「いち」を楽しんでみよう。



香り甘味、舌触りを引き立てる福島一辛口「いち」ロック

欧州三ツ星レストラン出身、腕自慢シェフの店「PETIT GREEN」。グリーンアスパラガスの濃厚な香りと甘味、ムースリーヌのシルキーな舌触りを福島一辛口「いち」ロックがよりいっそう引き立てる。

福島一辛口「いち」ロック800円、グリーンアスパラガスムースリーヌ・サーモンタルタル添え1,200円

欧風バル de PETIT GREEN [プチグリーン]

【住所】郡山市駅前2-6-4富士館ビル1F
【TEL】024-934-8899 【休み】不定 【P】無
【営業】11:30~LO14:00 17:30~LO22:00
(金土11:30~LO14:00 17:30~LO23:00)

Information

チーズ各種1カット650円、鮮魚の裏ごしスープ(郡山産鯉)1,200円
■宴会料金 本誌読者限定5,000円~ 料理+120分飲み放題付き



自家製ロースハムと福島一辛口「いち」ロック

郡山駅前“オトナカジュアル”な洋風バル「四方山〜ゴクート〜」。福島一辛口「いち」ロックの上品な香りとドライな余韻が、麓山高原豚のジューシーな自家製厚切りロースハムのおいしさをさらに引き立てる。

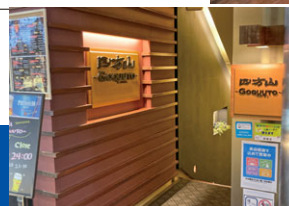
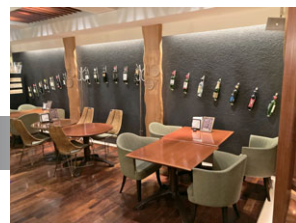
福島一辛口「いち」ロック750円、麓山高原豚の自家製厚切りロースハムステーキ1,375円

四方山〜 GOQUUTO 〜 [ヨモヤマ〜ゴクート〜]

【住所】郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1階
【TEL】024-924-0223
【営業】17:00~24:00、金土・祝前17:00~翌1:00
【休み】月 【P】無

Information

■90分単品飲み放題1,800円※2名から当日受付OK ■宴会料金4,500円
~料理+120分飲み放題 4~35名 ※3名の場合1人+500円で受付可能



夏に最適。モーリオの酸味と辛口「いち」ロック

ジンは200種以上の品揃え。郡山唯一のフレアバー「フォーリッジ」。「パーナ貝のモーリオソース」は、ブラジル定番のBBQソース(モーリオソース)の酸味と福島一辛口「いち」ロックとのナイスペアリング。

福島一辛口「いち」一杯720円、パーナ貝のモーリオソース770円

BAR FOLIAGE [フォーリッジ]

【住所】郡山市駅前1-4-8 さとうやビル1F
【TEL】024-973-5955
【営業】17:00~翌2:00
【休み】火 【P】無

Information

カクテル各種680円~、自家製ピクルス650円、ピリ辛ガパオライス880円 ■宴会プラン3,000円~ 料理+120分飲み放題付き





和牛石焼&新鮮刺身と「いち」ロック

まめぜん店主の「いち」に合うイチオシ料理は、「黒毛和牛石焼」と「刺身盛合せ」。セット価格2,000円は、この本誌企画のために始めたもの。「いち」のロックで味わいたい。

「黒毛和牛石焼&刺身盛合せ」2,000円、福島一辛口「いち」オンザロック680円

くしぜん別誂え まめぜん

【住所】郡山市大町1-4-15第二増子ビル1F
【TEL】024-954-7533
【営業】17:00~24:00
【休み】月(祝日の場合は翌日) 【P】無

Information

地鶏玉子の出汁巻き玉子858円、郡山産鯉のお造り968円、うねめ牛のすき焼3,300円



モツ・レバー炒めと「いち」をロックで!

豚のモツとレバーにキャベツ、ニンジンなどの野菜を炒め、自家製の焼肉のたれで味付けした一品料理「モツ・レバー炒め」は、「いち」ロックとの相性が良く、店主おすすめの味。

「モツ・レバー炒め」600円、福島一辛口「いち」オンザロック(1合)700円

あたみ食堂

【住所】郡山市熱海町熱海2-74
【TEL】024-984-3635
【営業】11:00~14:30 17:30~LO20:00
【休み】木 【P】有(10台)

Information

※掲載メニューは全て夜限定になります
レバー(塩・たれ)焼き480円、もつ焼き480円、おつまみもつ煮(豆腐入り)480円、鶏のから揚げ500円



「馬肉ユッケ」と「いち」の相性が良い!

本宮の駅前にあり、気軽に立ち寄れる蔵造りの居酒屋「ぴお」では、「馬肉ユッケ」がおすすめ料理。オリジナルのタレをかけて味わう。お通しは、日替りで店主の手作り料理。切子のロックグラスもお洒落。

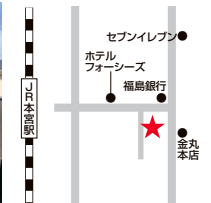
福島一辛口「いち」オンザロック660円、馬肉ユッケ660円、お通し330円

蔵酒場 ぴお

【住所】本宮市本宮字中條20
【TEL】090-9426-6104
【営業】17:30~23:00
【休み】火 【P】有(6台)

Information

福島一辛口「いち」サムライロック550円、笹の川吟生(300ml)1,100円、台湾屋台風ネギパン550円



創業明和二年(一七六五年)
製造者
笹の川酒造株式会社
福島県郡山市笹川1の178
電話番号 〇二四・九四五・〇二六一
ファックス 〇二四・九四五・七五五九

福島県内で一番辛口の日本酒です。
復興片「ハンズオン支援事業」で
デザイン化したスタイリッシュなボトル。
お米由来の糖分を極限まで
純粹に発酵させて
生まれた旨味のある大辛口。
アルコール分19度。
ぜひロックでお召し上がりください。

杜氏 山口敏子
(十代当主の妻)

ロック推奨
燗ツケ厳禁

日本酒度+20以上

720ml
参考小売価格 2200円(税込)
最寄りの酒販店・百貨店・
スーパーでお求めください。

キレのある
大辛口の日本酒です。

いち

福島一辛口

福島県初の超急速冷凍酒「瞬香秀凍」が 風の酒蔵「笹の川酒造」から新発売!



▲瞬香秀凍「大吟醸生酒」720ml



▲瞬香秀凍「純米吟醸生酒」720ml

▲辛口純米にがり生原酒300ml 3本、大吟醸無濾過生原酒300ml 2本
計5本セットの価格は冷凍便送料・税込7,260円

液体凍結とは、パックした食品をマイナス30℃の液体で凍結する手法。通常の冷凍庫は「冷たい空気」で凍結するが、液体急速凍結機「凍眠」は、「冷たい液体」を使って商品を凍結させる。この技術を日本酒にも応用して、酒蔵で搾ったばかりの日本酒を急速凍結させることにより、いつでも酒蔵の搾りたてのフレッシュな美味しい日本酒が味わえるようになった。

笹の川酒造では、この液体急速凍結機を導入し、酒蔵の搾りたての日本酒のうまさがいつでも味わえる、マイナス30度の液体で瞬間凍結させた超急速冷凍酒「瞬香秀凍（しゅんかしゅうとう）」をこのたび発売した。

福島県初の超急速冷凍酒「瞬香秀凍」冷凍便は、冷凍状態の日本酒としてクール宅急便で到着。解凍するには、自然解凍、冷蔵庫で解凍、水道水での解凍などの方法がある。

今回新発売された商品は、下記のとおり。

- 笹の川 瞬香秀凍「辛口純米にがり生原酒」300ml 3本、「大吟醸無濾過生原酒」300ml 2本合計5本セット。
価格は冷凍便送料・税込7,260円。
- 笹の川 瞬香秀凍「純米吟醸生酒」720ml
2,640円(送料別・税込)
※うすい百貨店で購入可能
- 笹の川 瞬香秀凍「大吟醸生酒」720ml
4,950円(送料別・税込)

※笹の川酒造のネットショップで販売を受付中。



▲冷凍タイプのクール宅急便で届く



▲配送箱の内装材は、保冷剤とクッション材を兼ねた「ワンダーボード」を使用

◀300ml 瞬香秀凍
5本セット

▲風の酒蔵「笹の川酒造」

【問合せ】 笹の川酒造 TEL024-945-0261

「ビール祭」が3年ぶりに帰ってきた!

8月11日~13日には、郡山駅前で乾杯!!



郡山の夏のビッグイベント「ビール祭」が3年ぶりの開催が決定した。

今年は、郡山駅前大通りを中心に歩行者天国になって、8月11日(木)、12日(金)、13日(土)の16時~21時まで開催する。飲食店の出店は約50店舗。当日券は、「ピア月間」として、8月14日から8月31日まで出店店舗の一部で利用できる。

●開催内容

①郡山のグルメが駅前に大集合!

郡山の飲食店約50店舗が駅前に集結!お店ごとの美味しい食べ物を楽しもう!
キッチンカーエリアも見逃せない!!

③楽都こおりやま!2つの音楽ステージ!!

駅前大通りと駅前広場で多彩な音楽やダンスとともに駅前で乾杯!
駅前広場では、姉妹都市や近隣市町村のクラフトビールや地場産品を楽しめる!

②ビールは全店舗で購入可能!

各銘柄を500円均一で楽しむことができる。
会場内ではリユースカップでお好みの店でビールを楽しもう!

④お子様も楽しめるキッズスペース!

ソフトドリンクとともに、ふわふわスライダーや射的・水ヨーヨーなどの縁日コーナーで、夏の思い出づくりができる。

●開催日時:8月11日(木)、12日(金)、13日(土) 16:00~21:00

●開催場所:郡山駅前大通り・なかまち夢通り・大町通り

●前売券:プレミアム20%が付いたチケット(1,000円で1,200円分)

- ① うすい百貨店5Fプレイガイド
- ② まざっせプラザ(大町1-2-23)
- ③ 郡山市観光協会(大町1-3-15)
- ④ 郡山商工会議所(清水台1-3-8)

●当日券:会場内にあるチケット販売所で購入。(プレミアムは付かない)
※ビール祭会場内での飲食は、完全チケット制になる。

●主催 サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会
事務局 郡山商工会議所 総務部総務課 TEL024-921-2600



ビール祭は完全チケット制での飲食となります。
前売券・当日券に関する情報は、
特設WEBにてご確認ください。

サマーフェスタビール祭



主催 ◎ サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会
協力 ◎ 郡山駅前大通商店街振興組合、郡山市大町商店街振興組合、郡山市中央商店街振興組合、郡山飲食業組合、(公社)郡山青年会議所、郡山商工会議所青年部
後援 ◎ 福島県中地方振興局、郡山市教育委員会、福島県商工会議所連合会、郡山地区商工会広域協議会、郡山市商店街連合会、福島県中小企業家同友会 郡山支部、(公社)郡山法人会、(一社)郡山市観光協会、郡山市観光物産振興協会、こおりやまのブランド推進協議会、磐梯熱湯温泉旅館協同組合、福島さくら農業協同組合、郡山農業青年会議所、ジェトロ福島、(公財)郡山コンベンションビューロー、郡山ホテル協会、郡山地区ハイテクシー協同組合、郡山大規模店舗協会、郡山美味しい街づくり推進協議会、郡山うねまつり実行委員会、郡山市福島空港活用促進協議会、東日本旅客鉄道郡山駅、福島交通郡山支社、福島民報社、福島民友新聞社、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM、福島リビング新聞社 ※順不同、敬称略

サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 事務局
郡山商工会議所 総務部総務課 TEL.024-921-2600

令和4年

暑中お見舞い 申し上げます

(順不同)

暑中お見舞い
申し上げます

大黒屋の
ゆるみ

第28回全国菓子大博覧会最高賞
名譽総裁賞受賞

郡山銘菓庵

■本店 / 〒963-8004 福島県郡山市中町14-8
TEL 024-932-3517

暑中お見舞い
申し上げます

厄祓、方位除、商売繁盛、
合格祈願 等 諸祈願

みちのくのお伊勢さま

開成山大神宮

郡山市開成3丁目1-38 tel.024-932-1521 fax.024-939-4410

暑中お見舞い申しあげます

すべてを地域のために

東邦銀行

各種展示会、学会、大会、イベントの
企画・制作・施工をお手伝いします。

ARS PROGRESS CO., LTD.

サイン SIGN イベント EVENT ディスプレイ DISPLAY

株式会社 アルス・プロGRESS

〒963-0107 福島県郡山市安積3丁目136
tel 024-945-0635 <http://www.e-ars.co.jp>

「商品」を通して
「ありがとう」を届けます。

- お中元カタログ2022 夏ギフト
- ノベルティカタログ「Pietto」
- すべて国産品のための総合カタログ・ピックアップ
- その他オリジナル名入れ商品作成いたします

冠婚葬祭引出物・ギフトショップ

サンケン食品株式会社

郡山市富田町字諏訪前41
電話 024-983-6465
<https://www.sankensyokuhin.com/>

快適環境の創造を目指して

ビル総合メンテナンス

株式会社 東北装美

代表取締役 宮崎 登志行

郡山市並木三丁目5番地の3 TEL.024-934-2515 FAX.024-938-7706

URL: <https://tohhoku-soubi.co.jp>

「郡山市地酒等による乾杯の推進に関する条例」
が制定されました。(平成27年3月11日公布)

地酒で乾杯しましょう!

郡山酒造協同組合

理事長 渡辺康広

〒963-0207 郡山市鳴神1丁目59
TEL.024-953-5866 FAX.024-953-5866
<http://www.sake-koriyama.com/>

保険の見直し 保険のしくみ

初めてでも、見直しでも!

保険の無料相談 実施中

新しく 保険加入 加入中の 保険分析

駐車場完備! お気軽に 来店下さい!

PCからのご予約はこちらから
<https://www.create-ins.co.jp>

クリエイト 郡山 検索

平日9:00~17:00 土日祝・事前に予約 0120-916-929

あなたの保険のホームドクター 保険クリニック

株式会社 クリエイト Toward The Future - Create-ins.co.

〒963-8863 福島県郡山市実成通416-1
 TEL/024-932-5103 FAX/024-932-5821

暑中お見舞い申し上げます

やば丸信ッしょ。

ラーメン 700円

丸信ラーメン船引店

営 11:00~14:30 17:00~20:00 火 11:00~13:30

オンライン 学科 Start

詳しくはこちら

富久山自動車学校 0120-22-8012

こおりやま 日帰り 温泉

2022年1月25日まで有効 全施設100円以上割引 クーポン券付き。

クーポン券 総数347枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引、入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額、温泉プール600円引など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで 好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価880円(税込)

クラシックから最新トレンドまで、多種多様な味わい集う激戦区郡山らーめん

定価 880円(税込) お得なクーポン券96枚付!

こおりやま情報 グルメBOOK 県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!!

郡山の食の魅力で感動体験!!

郡山市には、鯉やうなめ牛、郡山ブランド野菜などの食材をはじめ、クリームボックスや郡山ブラックなどのソウルフード、今や世界からも注目を集める地ウイスキー、各飲食店が趣向を凝らした名物料理がたくさんあります。そんな「郡山の名物グルメ」で感動体験しませんか?

定価 880円(税込) こおりやま情報 グルメBOOK 県内主要書店・コンビニ・Amazonで好評発売中!!

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

ラーメン&居酒屋「まる虎」の新メニュー！ 限定メニュー第2弾「味噌冷麺」が新登場



ラーメン&居酒屋「まる虎」(郡山市虎丸町1-26)に、夏期間限定メニュー第2弾として、「味噌冷麺」(900円)が新登場。コクのある味噌だれを使用して、珍しい冷麺スープに仕上げた。風味付けに玄米粉を入れた生冷麺とのコンビが楽しめる。店内は、カウンターのみの8席で、昼は、ラーメンや定食を提供。夜は、居酒屋として一品料理やラーメンが味わえる。駐車場は、店の向かいにある指定コインパーキングが利用できる。

問 まる虎
TEL 090-6622-2457

なめらかな口どけ、クリーミーな味わい… 柏屋から「なめらか バスク風チーズケーキ」新発売



柏屋では、「もっとおいしいチーズケーキ」の願いを込めて完成した「なめらか バスク風チーズケーキ」(378円)を7月1日に新発売。とろけるようになめらかな口どけとクリーミーな味わい。表面はこんがり生地で、中は濃厚なチーズの風味が広がる。福島県内にある14店の柏屋洋菓子取り扱い店(郡山市周辺は、柏屋本店・開成柏屋・八山田柏屋・香久池柏屋・静御前通り柏屋・本宮柏屋・白

河柏屋)で発売中。

問 開成柏屋 TEL 024-922-5533
URL <https://www.usukawa.co.jp/>

「大黒屋の塩バターどら焼き」季節限定発売 甘味と塩分を摂取して、暑い季節を乗り切ろう



全国菓子大博覧会最高賞名誉総裁賞受賞「大黒屋のくるみゆべし」をはじめとする人気商品を揃える「郡山銘菓庵大黒屋」(郡山市中町14-8)では、「大黒屋の塩バターどら焼き」1個158円を新発売。北海道十勝産高級小豆と純正バター、まろやかな味わいの瀬戸内産塩を用いた特製餡をふくら焼き上げた皮でサンドしている。この他おなじみのさっぱり梅味「郡山名物・大黒屋の梅どら」、「バター

どら焼き」も用意。いずれも数量限定。

問 郡山銘菓庵 大黒屋 TEL 024-932-3517
URL <http://www.koriyama-daikokuya.com/>

深い旨味とまろやかな味わい。 花月名物「極上黒カレー」



1997年創業、大町「日の出通り」で2021年1月4日まで営業した後、2022年駅前「代官小路」に復活オープンした「居酒屋花月」。アットホームな雰囲気と手作り料理、リーズナブルな価格帯はそのままに、美しい調和を感じる令和のモダン居酒屋に進化中。一度見たら忘れられない名物「極上黒カレー」は、じっくり煮込んで作られた、深い旨味とまろやかな味わいが人気で、飲んだ後のシメにも最適。カ

レーライス968円、カレーそば・うどん803円、カレードリア913円あり。

問 居酒屋 花月
TEL 024-954-7751

夏の「Donburi&Ramen ぴーちゃん」は、 春木屋郡山分店クオリティのつけ麺3種推し！！



「春木屋郡山分店」プロデュースの本格ラーメンと和食職人根本成史監修の本格和食ミニ丼が手頃な価格で味わえる「Donburi&Ramen ぴーちゃん」(安積町日出山アミューズパーク郡山1階)。今季は、魚介醤油の王道「つけ麺(1玉)」750円に加え、滋味深いあさり&しじみの「しおつけ麺(1玉)」800円、春木屋特製「みそつけ麺(1玉)」850円が新登場。本誌クーポン券で「ラーメン注文の際、

各ミニどんぶり1個サービス」毎日先着21名限定。

問 Donburi&Ramen ぴーちゃん
TEL 024-953-7080

花月名物「極上黒カレー」。漆黒の旨さ。

カレーライス 968円
カレーそば・うどん 803円
カレードリア 913円

居酒屋 花月
店主厳選地酒も
ありますよ！

DATA
郡山市駅前1丁目7-7
安藤ビル2F
TEL 024-954-7751
営 月～金 17:00～24:00
土 17:00～翌1:00
休 日曜、第3月曜

Follow me!!
Instagram [@IZAKAYAHACETSU](#)
はじめました！

KAGETSU
SINCE 1997 SINCE 2022

おすすめ日本酒 一陣屋 特別純米酒

白河市有賀醸造
福島の酒造好適米「夢の香」由米のふんわりとした旨みとすっきりとした後味

カツオの季節です！
カツオ刺身 980円
カツオとみょうが あつさり和え 840円

おむすび・料理・お酒

郡山市駅前1-6-15
エリート第1ビル
TEL 024-924-0330
【営】18:00～LO23:00
【休】日曜・祝日【P】無

地ウイスキー
あります

暑い季節にツルっと食べられる 絶品のど越し！「冷うどん（つけめん）」



時間は18時からラストオーダー11時。定休日は日・祝祭。

問 おむすび・料理・お酒 結-YUI-
TEL 024-924-0330

うまい料理と地酒も豊富な「おむすび・料理・お酒 結-YUI-」(郡山市駅前1-6-15エリートビル1F)。夏は、暑くて食欲のない時でもツルっと食べられる「冷うどん(つけめん)」860円が人気。人の舌が一番おいしく感じる麺の太さ、心地よい食感を知り尽くした職人が丁寧に仕上げた秋田の老舗製麺所の本格派稲庭うどんを用いた絶品のど越しを堪能してみて。飲んだ後にも格別なうまさ。営業

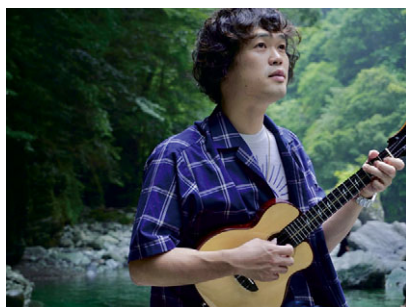
「オデングラック」も話題の安積町「Fu-Ro-Ya」 夜ラー解禁！！土日昼ラーも7年ぶりに始動！！



「オデングラック」も話題の昭和レトロ居酒屋、安積町「Fu-Ro-Ya」では、昼限定ラーメン黒支那3種(あさかのブラック、ブラックバード、ダイサンブラック)が夜メニューにも登場。飲んだシメにも最適。また、平日昼限定ラーメン店「昼ふろや」も7年ぶりに土日昼営業再始動。土曜日は13時50分まで日曜日は15時までの営業予定。なお、土曜の昼営業は夜の部の予約などの関係で早じまい、臨時休業の場合あり。公式Twitterなどをチェックを。

問 食菜酒楽Fu-Ro-Ya (昼は「昼ふろや」)
TEL 024-946-2122

「ウクレレないと！2022」は 8月21日(日)メグレズホールで開催



に限りがあるので早めに。

問 ウクレレないと!事務局 十字屋楽器店 TEL 024-932-2624
URL <http://jujiyagakki.jp>

「ウクレレないと！2022」は、8月21日(日)12時開場、12時30分開演、星総合病院内「メグレズホール」で開催。入場料は3,000円(コンサート観覧、弁当、飲物付き)、定員は出演者も含め143名限定となる。ゲストは、高知県在住のウクレレ&ギタープレイヤーのKYAS(キャス)さん(写真)。今年5月に新作「Lemongrass strummers」をリリース。前売入場券は、十字屋楽器店で発売中。入場数

白河ラーメンPR大使・松田晋二さん (THE BACK HORN/猪苗代湖ズ) 「広域版白河らーめん」発売記念サイン会8月25日(木)開催予定



福島県南9市町村「しらかわエリア」に、取材範囲を広げて取材中の「広域版白河らーめん」8月25日(木)発売を記念して、誰よりも白河ラーメンの魅力を知り、白河ラーメンを愛するミュージシャン・白河ラーメンPR大使・松田晋二さん (THE BACK HORN/猪苗代湖ズ/ゆべレス/風とロック芋煮会実行副委員長) のサイン会が「みどり書房TSUTAYA白河店」で、8月25日(木)15時から開催予定。

開催内容の詳細は、近日こおりやま情報公式SNSでもアナウンス予定。

問 こおりやま情報編集室
TEL 024-922-3131

「光と遊ぶ超体験型ミュージアム 魔法の美術館」 8月28日(日)まで郡山市立美術館にて開催中



郡山市立美術館では、8月28日(日)まで「光と遊ぶ超体験型ミュージアム 魔法の美術館」を開催中。あなたの動きにあわせて、光や影が動き出す不思議な作品の数々など、気鋭のアーティスト6組による12作品を紹介。写真撮影可、SNS掲載可。開館は、9時30分から午後5時まで(入館は午後4時30分まで)。休館は、毎週月曜。観覧料は、一般800円 高校・大学生・65歳以上500円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料。20名以上の団体料金あり。

問 郡山市立美術館
TEL 024-956-2200
URL <https://www.city.koriyama.lg.jp/site/artmuseum/>

日曜の夕方をハッピーに！『ゴジてれ×Sun!』 毎週日曜午後4時25分～5時25分



母心の関あつしと、中テレ永井麻葵アナウンサーがMCでお送りする「ゴジてれ×Sun!」。福島県内の役立つ情報や楽しい話題を発信する情報バラエティー。月曜～金曜の午後3時50分～放送中の「ゴジてれChu!」で放送した特集や企画もぎゅっと凝縮してお届け。日曜の夕方を明るく彩り、明日への活力を届けます。放送は、毎週日曜午後4時25分～5時25分。

問 福島中央テレビ TEL 024-923-3300
URL <https://www.fct.co.jp/>

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS) 安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。



無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店

郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
<http://jujiyagakki.jp/>
◎ 10:00～22:00 ㊥ 火曜 ㊤ 契約有

郡山信用金庫 ロソン ロソン
郡山駅前
十字屋★楽器店
郡山駅前
郡山駅前
郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花

アレンジメント おまかせ下さい

☆「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。
☆3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料配送
☆+1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、希代送)

FLOWER HANAFUJI

花ふじ本店

郡山市駅前2-1-2
☎024-932-6029
9:00～20:00
日曜(配達年中無休です) 契約有(エリートパーキング)

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フイルムビジネスインベーションジャパンへ

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フイルム ビジネス インベーションジャパン(株)

〒963-8014
郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
TEL.024-927-1011 (代)

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Lコード/ローンチケットコード
Pコード/ひきチケットコード

TEL 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター TEL024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 TEL024-932-0048

うすい … うすい百貨店 TEL024-932-0001

ノア … ノア楽器 TEL024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 TEL024-932-2624

鳳 雅 … 鳳雅風雅堂 TEL0242-27-0900

喜ブラ … 喜多坊ブラザ文化センター TEL0241-24-4611

県文セ … とろろくみんの文化センター TEL024-534-9191

※この情報は7月11日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
諸橋近代美術館 コレクションをめぐる6つの部屋。ROOMS	日 7月25日(月)～11月13日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 ダリ、ゴッホ、ルノワールなど諸橋近代美術館の6人の住人の部屋から見えるコレクションの新たなハイライト。	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第58回郡山うねめまつり	日 8月4日(木)～6日(土) 会 4日(木) 采女神社参拝・献花(片平町)・5日(金)・6日(土) 郡山駅西口広場、駅前大通り、なかまち夢通り、大町通り ※開催日により、開催場所・内容が異なりますのでウェブサイト(https://www.ko-cci.or.jp/event/maturi/uneme.html)よりご確認ください。	問 郡山うねめまつり実行委員会(郡山商工会議所 開発事業部内) TEL 024-921-2610(平日8:30から17:00)
郷ひろみ Hiromi Go 50th Anniversary Celebration Tour 2022～Keep Singing～	日 8月11日(木) 18:00 会 けんしん郡山文化センター大ホール 料 全席指定10,000円 詳細・最新情報は、主催者であるジー・アイ・ピーのウェブサイト(外部サイトhttps://www.gip-web.co.jp/schedule/detail/6532#10436)をご覧ください。	チ 発売中(ローチケ、ぴあ、e+、文化セ) Lコード: 21371 Pコード: 212-213 問 GIP TEL 0570-01-9999
SUMMER FESTA 2022 ビール祭 in 郡山駅前	日 8月11日(木・祝)・12日(金)・13日(土)16:00～21:00 会 郡山駅前大通り、なかまち夢通り、大町通り 料 完全チケット制 プレミアム20%が付いた前売券発売中/当日券は会場内で購入可・郡山の飲食店約50店舗が駅前に集結、キッチンカーエリアも・楽都こおりやま!2つの音楽ステージ!!・ビールは全店舗で購入可能!・お子様も楽しめるキッズスペース!詳しくは、本誌7ページ参照	チ 前売券発売中(うすい、まざっせ、郡山市観光協会、郡山商工会議所) 問 サマーフェスタ IN KORIYAMA実行委員会 事務局 TEL 024-921-2600
はやしべさとし 三十歳の旅立ち～叙情歌を道づれに～ 郡山編(※2022年2月12日及び5月14日の振替公演)	日 8月13日(土)15:00 会 けんしん郡山文化センター中ホール 料 全席指定6,000円 ※未就学児入場不可 ※車椅子でご来場のお客様はお手数ですがキョードー東北までご連絡ください。 ※未就学児入場不可※車椅子でご来場のお客様はお手数ですがキョードー東北まで連絡を。【公演延期】となっておりました「はやしべさとし 三十歳の旅立ち～叙情歌を道づれに～ 郡山編」の振替公演。	チ 再販売中 ローチケ、ぴあ、イープラス、うすい、ザ・カンパニー 03-3479-2245(平日10:00～18:00) Lコード: 22780 Pコード: 217-983 問 キョードー東北 TEL 022-217-7788
バンクシーって誰? 展 — WHO IS BANKSY?	日 6月29日(水)～8月24日(水)9:30～17:00 会 ビッグパレットふくしま 料 ■平日■一般1,600円、高・大・専門学校1,400円、小学生・中学生900円、■土日祝■一般1,800円、高・大・専門学校1,600円、小学生・中学生1,100円	チ セブンチケット http://7ticket.jp/s/094184/p/20220824/1 ※4月29日(金)～ほかプレイガイドにて販売。 問 「バンクシーって誰?展」実行委員会事務局(福島中央テレビ事業推進部) TEL 024-924-1100(月～金9:30～17:30)
光と遊ぶ超体験型ミュージアム 魔法の美術館	日 6月18日(土)～8月28日(日)9時30分から17時まで(入館は16時30分まで) 会 郡山市立美術館 料 一般: 800円、高大生・65歳以上: 500円、中学生以下、障がい者手帳をお持ちの方は無料 休館日/毎週月曜日※7月18日(月・祝)は開館、翌19日(火)は休館この夏、美術館が魔法に包まれる! 超体験型ミュージアム「魔法の美術館」。美術館に一步足を踏み入れると、魔法のような空間が広がる。あなたの動きにあわせて、光や影が動き出す不思議な作品の数々。気鋭のアーティスト6組による、12作品を紹介。子どもから大人まで夢中になって遊べる不思議な世界を楽しもう。	問 郡山市立美術館 TEL 024-956-2200
スクリーンミュージックコンサート	日 8月28日(日)15:00 会 けんしん郡山文化センター大ホール 料 全席指定(税込) 一般4,200円 高校生以下2,100円 車椅子席2,100円 ※未就学児入場不可※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売※座席の間隔を空けずに販売いたします。出演者佐々木新平(指揮)山形交響楽団(管弦楽)【演奏曲】「スター・ウォーズ」組曲「タイタニック」メドレー「007」メドレー「ティファニーで朝食を」より「ムーン・リバー」「ゴッドファーザー」より「愛のテーマ」「ニュー・シネマ・パラダイス」よりテーマ ほか ※内容は予告なく変更となることがございます。	チ 発売中(文化セ、うすい、ローチケ、CNプレイガイド、みゅーあい郡山) Lコード: 21540 Pコード: 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
表参道マルシェ	日 10月9日(日)11:00～15:00 会 郡山市中町 郡山表参道 新鮮でユニークな農産物や食材を取りそろえ、生産者が消費者に直接販売し、コミュニケーションを通じて地元食材の価値を見直し、食べて楽しむマルシェ。実行委員会は、一般社団法人食大学、郡山ブランド野菜協議会、郡山市中央商店街(振)の3団体。	問 表参道マルシェ実行委員会 TEL 024-922-2838(郡山市中央商店街振興組合)

こおりやま情報 **フリー** クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。 ※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



キリトリ線

ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2022年8月31日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田田池1-3
TEL024-935-1388

こおりやま情報 8月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報 8月号クーポン券

味玉トッピング サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

京都らーめん 絆家

郡山市西田町三町目仁王ヶ作37-1
TEL024-971-3880 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンバイビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報 8月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

中華そば 日の出家 八山田店

郡山市富田東3丁目48
TEL024-983-7889 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

中華そばおつまみ 日の出軒 静町店

郡山市静町20-23
TEL024-952-0303 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

煮玉子1個 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

中華そば 日の出家 富久山店

郡山市富久山町久保田太郎殿前2-8
TEL024-956-9030 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2022年8月31日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報 8月号クーポン券

だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

中華そば 香伏(こうふく)

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報 8月号クーポン券

エビス黒生ビール(小) 1杯サービス

※料理ご注文の方
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

おむすび・料理・お酒 結-YUI-

郡山市駅前1-6-15
TEL024-924-0330 定休日/日祝

こおりやま情報 8月号クーポン券

替え玉(130円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報 8月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

幹事様分(1名分)無料サービス ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、 飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円
有効期限2022年8月31日

ケータリングのKEiTA

郡山市並木1-12-13(運営元:マルズグループ)
TEL024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報 8月号クーポン券

お会計より 10%引き

※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

株式会社カンニャボ

郡山市西田町三町目字大森60
TEL024-983-9081 定休日/土日祝

こおりやま情報 8月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2022年8月31日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報 8月号クーポン券

ラーメン注文の際、 各ミニどんぶり1個サービス

※7種類ある各ミニどんぶり先着3名様
※1枚につき1名まで有効
有効期限2022年8月31日

Donburi&Ramen ぴーちゃん

郡山市安積町日出山2-80 アミューズパーク郡山1F
TEL024-953-7080 定休日/無休(臨時休業の際はHPに掲載)

こおりやま情報 8月号クーポン券

キリトリ線

【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、各店舗により時間短縮営業や、臨時休業をしている場合がございます。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



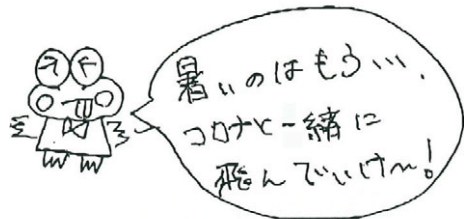
みな伝
Minna no Dengonban
次回締切8月3日※必着

赤ちゃん&ベツ写真募集！
写真は、ホームページか
QRコードからのみの
募集となります。
郵送での写真投稿は
受け付けておりません。

かっこの
コウちゃん

うねめ姫ちゃん

ひとりもの申す



(H♡Y)

 同感です～！飛んで行け～！！

家庭菜園として、トマト、ピーマン、ズッキーニを植えましたが、あっという間に草だらけ…。畑を管理し農作物を出荷されている農業の皆様には頭が下がります。(モリモリ)

 農家の皆様が手塩にかけて育てた野菜、残さず美味しく食べたいですね♪

ビールのおいしい季節になりましたね。枝豆や夏野菜の天ぷら、ポテトフライをおつまみに飲むのがサイコーです。早くみんなで乾杯したい。(あき。)

 暑い季節に冷たいビール！僕は冷奴で…最高です！

先日、献血回数400回達成しました！自分にとって大きな目標だったので、とてもうれしいです。これからもゆったり続けていこうと思います。(MW)

 400回も人を助けたということですね！素晴らしいです！！

やっと、新しく買ったスーツケースを使う時がやってきましたー！！今からワクワクです。西に北に。(パン大好き)

 どんな楽しい旅行が待っているか楽しみです！

中学2年です。TVでドラマなどに出演している同世代を見ていると素晴らしいと思う。学校・仕事と両立しているからだ。子役から活躍している濱田岳さんがお気に入り♡井上咲楽さんも個性的です♡ (2年1組学級員SW2510)

 私は振り切った演技をしてる寺田心くんが大好きです(笑)

近所のカラオケに悩まされてます。住宅街で防音ができないなら、やめてほしい…いい曲でもいい声でも騒音になってしまいます。(もやし人)

 ご近所問題はなかなか難しいですよ(泣)

栃木にもコストコができましたが…いつになったら福島にできるのでしょうか…。(サンサン)

 期待して待つしかないですね！コストコさんお願いします！！

毎日暑いので、スーパーからかき氷アイスを買ってばかりいます。冷凍庫にはアイスをストック！！(Yねえ)

 分かります！！今の季節、冷凍庫にストックがないとかなりへこみます(笑)

梅の季節、今年も10kgの南高梅を購入し、梅干し、梅酒、梅ジャム、梅ジュースを作りました。夏の暑さも梅ジュースや梅ジャムで乗りきります！(りんごママ)

 暑くて食欲が落ちて、梅があれば問題なしですね♪

6月なのに既に暑い日が続いてるので、今年の夏が心配です。(あーちゃん)

 確かにものすごく暑かったですね。40℃超えは勘弁してほしいですね。

暑い夏じゃ～！みんな、バテないで～！！(175)

 しっかりと食事をとって、夏バテしないように頑張ります！

かき氷がおいしい季節です。(サー)

 この季節は、シロップで「メロン」か「いちご」で悩むことになりそうです(笑)

これだけ世間の話題になっているのに、未だに煽り運転する人多いですね～。犯罪行為を行っている感覚が無いんだろうな～。(ツガリアン♪)

 大きな事故になる可能性もあるので、ストップ！煽り運転ですね。

先日、子供が車の中でトイ・ストーリー3をかけて走行していると、横の道からなんと、DVDと同じくるまが…前方にピンク色のクマ！ロッジが付いていたんです。私は、ビックリして、二度見、三度見してしまいました！(まちまち)

 偶然ってあるんですね！…まゆげ太いくマ(笑)

今年の家庭菜園のズッキーニは豊作です。おいしくできてます。自分で作ったのは一番です。(ひで)

 花に具を入れてフライにすると美味しいですよ♪

まだ6月なのに、毎日暑すぎます！いつまで続くのか不安です。(ころろ)

 同感です。エアコンなしの扇風機部屋の僕は地獄です(泣)

中学時代からお世話になっていた『バーラー&軽食 ひまわり』さんが、約40年に幕を閉じました。どんな時も、笑顔のおじさん、おばさんにありがとう！を言いたいです。(せえこ)

 長く愛されていたお店だったんですね。感謝感謝ですね！

コロナも少しずつ落ち着いてきてイベントもできるようになり、郡山も2年ぶりに秋祭りが出るようになりうれしい。(ハム太郎)

 イベントができるようになって良かったです！す！我慢した分も楽しめよう！！

私は東京へ行かなくなった。結婚する前は月2回位、地下アイドルのライブを観に行く為に行っていた。よく行っていたのが今では嘘のように思える。(山陰リスナー)

 今は奥様に夢中ということで(笑)

妻の妹さんがやってきましたけど、その際子供が大喜びでした。一緒に遊んでもらった時もすぐくはしゃいでいました。普段も元気ですけど、それ以上の動きっぷりでした(苦笑)(トモ)

 私も子供の頃、親戚のお兄さんが遊びに来るとはしゃいでいた記憶があります(笑)

教えてください

外食控えめで、まだまだテイクアウトが多い我が家です。おすすめのテイクアウト店まだまだ知りたいです。(らいず)

こしあんぱんのおいしい店を教えてください。今、はまっています。(アナログバーバ)

50すぎ、更年期障害か？膝、肩の痛みが出てきました。何かいい方法はないですか？(おんじい)

サラダパンが大好きです。変わっていて、おいしいサラダパンが知りたいです。(コーチャマ)

からあげのおいしいお店を知りたいです。(よし)

教えます

7月号の夜桜お七さんへ。キムチ、サラダチキン、もやしナムル。特にキムチはおすすめ。(2年1組学級員SW2510)

7月号の四つ葉ちゃんへ。郡山の「アジアのカレー食堂 ハバカー。」は、本格的なパイプのきいた美味しいカレーが食べられます！虎丸町と富田町にあるので、ぜひ行って食べてみてください！(二刀流)

7月号の夜桜お七さんへ。定番かもしれませんが、我が家の冷やし中華のトッピングはマヨネーズです！マヨネーズの酸味とクリーミーな味がしょうゆベースのタレと合っておいしいですよ！たまにのりたまもかけたりもします。(なしは)

ベニマルでも売ようになった凍天。とてもおいしいです。(かず)

ラブメッセージ

旦那樣。もうすぐ出逢ってから12年目の記念日！もうすぐ4人目のパパとママ。どうしようもない私を大切にしてくれてありがとう(；_；)これからもよろしくね♡(mie)

付き合って8年目～7/17私の誕生日に籍を入れると～これからもよろしくね(▽▽)ゞ(みくじょん)

ゆみちゃん8月12日お誕生日おめでとう～！1カ月早いけど、いつもおいしいご飯をありがとう、感謝しています(＾＾) これからも楽しい時間を一緒に過ごしていこうね♡大好きです！！(>▽<)(ねも)

おいしい味情報

西 郷村にある「たからや食堂」というラーメン屋さん、すごく美味しいです。ラーメンとライスのセットが特に好きです。
(鏡の中の大工さん)

須 賀川市内の「和洋食と旬菜の店 ぶくまる」さん。アットホームなお店です。コース料理もあるので、宴会にもおすすめ！
(ミラストン)

郡 山市朝日にあるパティスリー ジュ レア リーズ モン レーヴ。ケーキ屋さんですが甘さ控えめで、大きさは小ぶり。ジャストサイズでとっても美味しいぞ。一度ご賞味あれ。
(てんまでのぼれ)

本 宮市の中華屋さん麺飯家 龍門。たくさん食べる方にオススメ。定食やラーメン、石焼きの丼物があります。ご飯は御櫃でできますよ。
(ゆっち)

郡 山南インター近くの自家製ラーメン しょうふくさん。チャーシューが柔らかくて美味しいです。
(ペコちゃん)

ラ ーメン大志軒。安くて美味しいです。
(K.S)

おすすめのかかりつけ医

大 切な家族がお世話になっている須賀川市にある安藤動物病院。先生があるアニメキャラクターに似てて優しい雰囲気先生です！
(孫7人)

郡 山の長谷川皮膚科医院はとても上手です。他の病院で治らないヒフ炎がここでピタリと治りました。でもとても混んでいます。
(はるちゃん)

私の一番怖いもの！！

車 の運転。バンク、飛び石、雪道でもスリッパ等々、怖い経験をしました。速度、一時停止等、交通ルールを守って運転しています。
(モリモリ)

年 齢的なこともあり、ケガや病気が一番怖いんです。定期的に検診は受けていますが、先日ちょっとしたことで転んでしまい、家族に迷惑をかけてしまいました。
(よしこ)

病 気！
(鏡の中の大工さん)

な んといっても自然災害。全てを失ってしまいます。
(ミラストン)

「 自然災害」。3.11のようなのは怖い…。
(H♡Y)

『 ガス欠』です。調子にのってた若い頃。バイクで土地勘のない道をガンガン走って…。スタンドまで押した重み忘れられない。
(Xフォース)

動 物。昔から飼ったことがなく、いまだにガラス越しにぐらいいしか見れません。もちろん触れません。
(サンサン)

郡 山で本当に起こるの？と思う事ですが、昔住んでいた家で夜中寝ていて目を覚ましたら人が立っていました。親が警察を呼んで現場検証しましたが、犯人は今も分らずです。戸締りしっかりしましょう。
(らいず)

3 .11の地震や災害。もうあのツライ思いはしたくない。みんなで笑って過ごしたい。
(孫7人)

ギ ックリ腰です。これ最強！
(ねこてんこもり)

ホ ラー映画、おぼけ。
(ハム太郎)

地 震も怖いけどコロナも怖い。一番怖いのはやっぱり人間です！
(2年1組学級員SW2510)

地 震です。今年の3月の地震は、すごく揺れた気がしました。自然災害は怖いです。台風の水害も怖いです。
(Yねえ)

私 の怖いものは「ナメクジ」。ある雨の日に大量発生して、何匹か誤って踏んでしまい、それ以来怖くて大キライになりました…。
(二刀流)

体 重計。乗るたび数字が大きくなっていてヒュー(>へ<)となります…。
(やせたい)

虫 (全部)。夏はきらいです。
(アナログバーバ)

セ ミです。死んだふりして、近づくと急に動くのが怖いです。
(トー)

ち ょっと余裕あるなって2度寝した後の寝坊。早くしなきゃいけないのに、時が止まる。
(エリンギの素焼き)

蝶 や蛾です。あの鱗粉がとっても苦手です。
(さくらん坊)

私 は普段温厚な人が怒り狂うことが怖いと思う。小学校の頃、別の児童が先生よりそのような目に合っているところを見て、私はその先生を見る目が悪い意味で変わった。
(山陰リスナー)

ホ ラー映画はダメですね(涙)
(サー)

体 重。子どもを産んだ時よりあります。なかなか痩せず、服のサイズがM→LLに…。
(H.M)

私 の一番怖いものは事故です。一瞬の出来事で人生を左右しかねないので、安全確認をしっかりと慎重に運転します。20年以上ゴールド免許ですが、気を引き締めてハンドルを握る毎日です。
(ハッピー)

孫 に「じじ嫌い」と言われること。機嫌が悪い時言われます。
(ひで)

霊 が怖い。
(K.S)

一 番怖いのは人間ですよー。うらぎりは怖いです。
(まめっち)

子 ども達。妻が怒ると子ども全員が妻の味方なので、怖いです。
(M.M)

犬 です、60年前に足を噛まれてから怖いです。
(昭和のヒーロー)

い ろいろあるけど、今一番怖いものは「時間」かな～？待つてはくれないし、ボ～っとしていたらあっという間に過ぎ去ってしまう、でも時にはやさしい楽しい「時間」。大切にしたいですネ(^▽^)
(ねも)

目 まい。メニエール病なので、車の運転を控えたり、自分の体調に注意してます。
(みや)

や はりおぼけです。見たこともないし、どうしてか分かりません。若い人達に言うのと笑われます。でも、怖いものは怖いです。
(コーチャマ)

毎 日暑すぎます。そして毎年暑くなっている気が…10年後が怖い！
(りいみママ)

蚊 ・ムカデなど、刺す虫が怖い。以前、ムカデに刺され、とてつもなく痛かった…(泣)
(175)

病 気。5年前に胃カメラで脾動脈瘤が見つかり、7時間の手術を受けました。自覚症状がなかったのが余計怖いです。
(はーちゃん)

や はり…コロナですね(汗) 5月に3回目ワクチン接種しましたが…まだまだ怖いです。引き続き感染対策しながら仕事、生活していきたいと思います。
(ズームこうくん)

子 供のころはUFO(夜、あれは！というものを見かけたことが数回)も、幽霊(体調不良の夜は必ずと言っていいほどイヤなものが見えていました)も怖かった…。ですが大人になったいま一番怖いのは、なにかによって日々の暮らしが変えられてしまうこと。いまだ続くコロナはもちろん、3度もあった震災、某国の度重なるミサイル発射、戦争をしている国が存在すること、そして近い身内が亡くなること…。昔、大人になったら怖いものはなくなるものなのだと思っていたような気がしますがむしろ増えていくものなのかも…と、複雑です。
(える)

へ ビです。あのビジュアルがたえられない…。
(M.S)

人 間です。仕事でのパワハラや知人の仕事でのパワハラをする人間です。特に女性に多いです。言葉での暴力や仕事を全く与えない人が多くいます。本当にいるんです。
(はるちゃん)

え びアレルギー。喉が痒くなりアレルギーだとわかり食べれなくなった。
(かず)

妻 。優しくもあり、厳しくもあり。
(よし)

ペット&赤ちゃん写真

チビ。可愛い我が家のアイドルです！



(せえこ)

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「今だから言えること」です。「ごめんなさい」や「恥ずかしい」エピソードなど教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス



駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp> e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(6)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市咲田1-2-1
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www5.et.tiki.ne.jp/~amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(2)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】日

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html> orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5
TEL024-933-0202
FAX024-933-0776

【営業時間】9:00~18:00
【日祝】10:00~17:00
【定休日】祝日の月曜

<http://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(9)第20345号 キシモトコーポレーション



郡山市富田東1-28
TEL024-922-5560
FAX024-924-1177

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



郡山市八山田5-12
メインビル八山田
TEL024-932-8787
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<http://www.kubota-f.com/>

福島県知事免許(8)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1
第一マル宗ビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

<http://kikaku5050.co.jp/> info@kikaku5050.co.jp

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

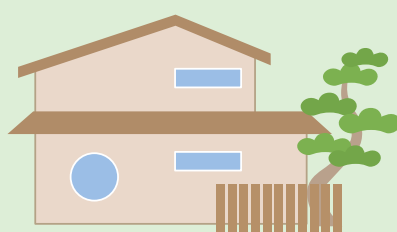
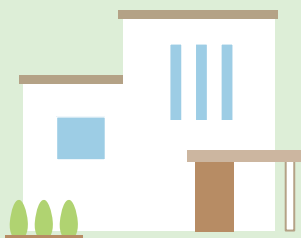
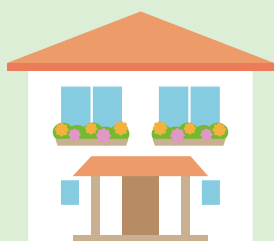
福島県知事免許(1)第3278号 サークルワン(株)



郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp



郡山住まい情報

《お問

郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(5)第2307号 **さくら信宅**



郡山市虎丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00~18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(10)第20087号 **西武エーステートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00~18:00
(日~17:00)
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/> info@55seibu.com

福島県知事免許(4)第2533号 **(株) 誠和住建**



郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30~18:00
【定休日】日祝

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(13)第20083号 **(株) 第一地所**



郡山市桑野1-25-9
アートビルパート II 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daiichijisyo.co.jp/> info@e-daiichijisyo.co.jp

福島県知事免許(7)第1768号 **(有) タイメックス都市開発**



郡山市富田東1-16
TEL024-921-2860
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(5)第2161号 **TDホーム郡山((有)ウッドライフ)**



郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】水、第2・4火

<http://www.wood-life.co.jp> info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(9)第20363号 **(有) にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/> info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許(5)第2156号 **(有) フクト企画**



郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

福島県知事免許(11)第20175号 **(株) マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net> info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30~18:30
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@iwill-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有) ゆいコーポレーション**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株) リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00~19:00
【定休日】水(1~4月は無休)

<http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/> koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許(3)第2927号 **(株) リフレクシダ**



田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www.r-kushida.com> info@r-kushida.com

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

☐ 郡山市中心部 ☐ 郡山市北部 ☐ 郡山市東部 ☐ 郡山市西部

◆ 郡山市外エリア

☐ 郡北地区 ☐ 郡南地区 ☐ 会津地区 ☐ 両邊り地区

◆ 家賃

下限定: 上限定:

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプー 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

表示順:

※家賃情報は家賃の安い順に表示されます
※部屋タイプ欄は、K~DK~LDK~Rの順に表示されます

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの検索 不動産会社を探す 不動産会社情報

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	広さ	11.0㎡
築年	11年	築年	11年
築年	築	築年	築
築年	築	築年	築

詳細情報

間取り 2LDK・K 入居済 新築済

特徴 近所静かな環境(24時間セキュリティ)

備考 ペット可(猫は不可)

設備 冷蔵庫、ガス・トイレ

間取り図

お問合せ

担当	はるな	TEL	024-937-4001
担当	おの	TEL	024-937-4001

新規会員募集中!

合せ》
TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2022年8月31日

物件情報の見方

賃貸物件

(間) 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車料 (構) 構造・階数・F
(階) 階数 (築) 築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

(土) 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
(地) 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
(築) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備

(照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
(CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (屋根) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
(冷暖) オール電化 (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重サ) 二重サッシ
(光ファ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
(エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
(バス・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パ釜) バランス釜 (浴室) 浴室換気乾燥
(暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

(物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

(ペット) ペット共生可 (メゾ) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
(女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで
簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田宮田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

3.80万円 2K 広めの居室に充実収納!!

間 和6・洋6・K3
敷 2カ月
共 無
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩31分
備 チェリーコーポIII棟

礼 無
駐 2,000円
築 1994年
取 仲介

3740150878

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (シャワ) (エアコン)

3.90万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル

礼 無
駐 4,400円
築 1989年
取 仲介

3740152761

郡山市 虎丸町 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

3.90万円 2DK 郡山駅まで徒歩17分の好立地

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 無
構 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩17分
備 グリーンハウス

礼 無
駐 5,000円
築 1977年
取 仲介

3740155908

郡山市 咲田2丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (BS) (DK) (給湯) (シャワ) (エアコン)

4.30万円 1K 郡山駅徒歩16分の好立地!!

間 洋8・K2
敷 1カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山駅徒歩16分
備 パティオ咲田

礼 1カ月
駐 別契約
築 1997年
取 仲介

3740116762

TEL 024-938-8503

福島県知事免許(第)第2095号

(有) 天野中央不動産

〒963-8012 郡山市咲田1-2-1
9:00~18:00 日祝

大東銀行
天野中央不動産★
セブンイレブン
安積駅前
東洋銀行
ザモール郡山
ホテル
バナム

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
構 木造2階建-1F
入 即日可
交 代理
取 自社
備 コーポラス春夏秋冬

礼 1カ月
駐 込
築 1994年
取 仲介

1990155936

郡山市 富久山町久保田岡ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
構 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウスI

礼 無
駐 込
築 1987年
取 仲介

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ハウスリバーージュ

礼 無
駐 込
築 1988年
取 仲介

1990155564

郡山市 田村町徳定 賃貸アパート 設備 (CK) (追焚) (WT) (物置) (P2可)

5.50万円 1LDK 駐車場2台込!物置有

間 洋6.6・LDK
敷 2カ月
共 2,000円
構 木造・2階建-2F
入 即日可
交 仲介
備 ネオハイツ徳定

礼 1カ月
駐 込
築 2017年
取 仲介

1990156160

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (TV) (DK) (シャワ) (WT) (バス・トイレ) (物置) (P2可)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
敷 2カ月
共 込
構 木造・2階建-1F
入 即日可
交 代理
取 代理
備 ヴィレッタミライ

礼 1カ月
駐 込
築 2016年
取 仲介

1990156071

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (シャワ) (エアコン) (バス・トイレ) (WT) (物置) (P2可)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月
共 無
構 コンクリートブロック造3階建-2F
入 即日可
交 代理
取 代理
備 SATOウィンザービル

礼 1カ月
駐 5,000円
築 1976年
取 仲介

1990255321

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住む先のアイデアを提案します

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

東部ガス
東部銀行
ビッグアイ
マイルドホーム★
郡山ワシントン
ホテル
ローソン
ローソン
駅前大通り
郡山ビル
ホテル
アネックス

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
安積4丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台	日本調理技術専門学校近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
愛宕町	8,800円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
安積町荒井	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	24台	大東銀行開成支店南側・舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成2丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	1台	ブラザ開成第1南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,500円	—	—	1ヵ月	1台	文化通り沿い・ロッテリア南側	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	6,000円	—	—	1ヵ月	3台	マリン開成山公園南側・舗装、小型車区画	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成6丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	6台	静御前通沿い	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田1丁目	4,400円	1ヵ月	—	1ヵ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
咲田2丁目	3,500円	—	—	3,500円	6台		さくら信宅	024-923-3050
静町	5,500円	1ヵ月	—	1ヵ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1ヵ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
神明町	5,500円	—	—	1ヵ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
堂前町	7,200円	—	—	1ヵ月	1台	8/1~利用可	コナンリアルエステート	024-922-6500
堂前町	8,000円	—	—	1ヵ月	2台	堂前月極駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
堂前町	13,200円	—	—	1ヵ月	2台	縦列2台、T堂前町駐車場	天野中央不動産	024-938-8503
富田町大徳南	4,400円	—	—	1ヵ月	4台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
虎丸町	11,000円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
虎丸町	14,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	1台		開成土地建物	024-933-0202
名倉	3,500円	—	—	1ヵ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1ヵ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
並木4丁目	5,500円	—	—	5,500円	2台	福島医療専門学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町梅田	5,000円	—	—	1ヵ月	1台	梅田ポンプ場近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1ヵ月	3台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田下河原	3,850円	1ヵ月	—	1ヵ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1ヵ月	—	1ヵ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
桃見台	6,600円	1ヵ月	—	1ヵ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

郡山住まい情報

検索



売買物件・賃貸物件募集中!

賃貸マンション

グランフォセット郡山



3LDK
(洋8.3・6・6・LDK15.5)

15階

専有面積:82.63m²

月額賃料:21万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩6分
所在地:郡山市大町2丁目
築年:2015年6月
備考:15階建て、分譲タイプ、浴室乾燥機、
追焚機能、免震構造、オートロック、
モニター付インターホン、
駐車場有 16,000円/月

賃貸マンション

D' グラフォート ザ・タワー郡山



2LDK
(洋6.7・4.5・LDK14)

23階

専有面積:62.01m²

月額賃料:17万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩4分
所在地:郡山市駅前2丁目
築年:2008年
備考:分譲タイプ、エアコン、照明、免震構造、
法人契約希望、24時間セキュリティ、
管理人常駐、オートロック、
駐車場有 10,000円/月

賃貸マンション

新築 プラウド郡山



2LDK
(洋6・6・7・LDK13.7)

4階

専有面積:63.21m²

月額賃料:17万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩5分
所在地:郡山市大町1丁目
築年:2022年4月
備考:15階建て、分譲タイプ、浴室乾燥機、
オートバス、追焚機能、全居室収納、
オートロック、モニター付インターホン、
駐車場無

賃貸マンション

サーパス清水台グランフォート



2LDK
(洋7・6・LDK15.7)

11階

専有面積:70.35m²

月額賃料:16万円

敷金:2ヵ月 / 礼金:1ヵ月
交通:JR郡山駅 徒歩7分
所在地:郡山市清水台
築年:2019年9月
備考:分譲タイプ、エアコン、照明、
法人契約希望、24時間セキュリティ、
管理人日勤、モニター付オートロック、
駐車場有 9,000円/月

福島県知事免許(2)第3040号

オルセープラン(株)

郡山市虎丸町16-2

TEL.024-991-9101 FAX.024-991-9102

【営業時間】9:30~18:30 【定休日】日

夏の特選物件 売家

2DK(和6・8・DK)

【所在地】須賀川市梅田字古手宮90番

【価 格】600万円(税込)

【地 積】873.49m²/264.23坪

【床面積】59.42m²/18.03坪

【築 年】平成19年

【都市計画】都市計画区域外

【設 備】水洗・プロパン

【取引態様】仲介

福島県知事免許(12)第20259号

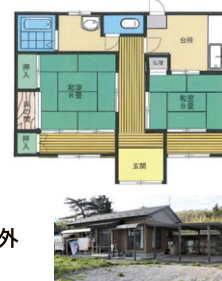


(有)開成土地建物

☎024-933-0202 FAX.024-933-0776

〒963-8002 郡山市駅前1-15-5 ⑨9:00~18:00(日祝10:00~17:00)

※祝日の月曜 URL / https://kaiseitochi.es-ws.jp



郡山市の「ふるさと納税・ふるさとチョイス」 「こおりやま情報グルメBOOK」が 対象商品になっています。



ふるさと納税1万円以上の寄付でもらえます
(郡山市在住者は対象外となります)



※郡山市出身で、郡山市外や福島県以外で暮らしている皆様へ。
ふるさと郡山のグルメBOOKで、郡山最新の飲食情報を知ろう!

こおりやま情報グルメBOOKシリーズ4冊セットをお送りしています

詳しくは、「ふるさとチョイス」のWEBサイトで。

<https://www.furusato-tax.jp/>

医療情報

Medical Information

医療法人社団

長谷川皮膚科

皮膚科・アレルギー科

理事長 長谷川 隆三 皮膚科専門医
院長 長谷川 隆哉 皮膚科専門医

受付時間午前は11:30まで、午後は5:30までとなります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:30	○	○	○	午後休診	○	午後休診

休診日/日曜、祝祭日、木曜・土曜午後、第2・5土曜

Tel.024-923-0821 郡山市栄町8-17 <http://www.h-hifuka.jp/>

◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後 2:30~5:00	●	●	●	休診	●	休診

(休診日) 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (手術日) 月曜、水曜(昼)
※受付は終了の30分前までにお願いいたします。

郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
TEL.024-990-2528 <http://www.ito-eye.com/>

山田眼科医院

院長 山田 祐爾

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	休診	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーンズ郡山駅前西口駐車場・エリートパーク4-5-6

郡山市駅前1丁目11-12
☎024-922-1648

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

診療時間	月	火	水	木	金	土
8/7	いもり子ども医院(小児科)	富久山町久保田字伊賀河原3	024-990-1241			
7	さくまファミリークリニック(内科・循環器科)	亀田1丁目51-12	024-927-5530			
6	おむろ整形外科クリニック(整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科)	御前南6丁目141	024-966-2811			
8/11	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721			
11	あさか内科クリニック(内科・小児科)	安積町長久保1丁目1-5	024-937-3939			
8	コスモス通り心身医療クリニック(心療内科)	鳴神3丁目69	024-962-7202			
8/14	じんキッズクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525			
14	すがのクリニック(内科・精神科・神経内科)	御前南6丁目16	024-966-3300			
8	三央医院(泌尿器科・皮膚科)	土瓜1丁目185	024-952-5700			
8/21	わんぱくさいとうこども医院(小児科)	御前南6丁目122	024-983-0189			
21	桜井診療所(内科)	方八町2丁目6-16	024-944-8840			
8	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115			
8/28	かわなこどもクリニック(小児科)	安積3丁目298	024-947-5377			
28	長岐医院(内科)	粟根3丁目19-9	024-922-9415			
	武田整形外科クリニック(整形外科)	大槻町字広町26-1	024-961-0818			

※7月11日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

郡山市休日・夜間急病センター

診療場所 郡山市休日・夜間急病センター

住所 〒963-8031 郡山市上亀田1-1

お問い合わせ TEL024-934-5656

診療時間 日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00
毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

郡山市内休日当番薬局

日	薬局名	TEL	FAX
8/7	さくら薬局みなみ番番店	024-925-4193	FAX.024-935-4131
	すみれ調剤薬局	024-921-0810	FAX.024-921-0812
	大槻薬局	024-973-7336	FAX.024-973-7337
8/11	ウイン調剤みなみ通り薬局	024-932-3332	FAX.024-932-3338
	コスモ調剤薬局横塚店	024-941-0321	FAX.024-941-0331
	スマイル調剤薬局コスモ通り店	024-951-8117	FAX.024-951-8117
8/14	コスモ調剤薬局山崎店	024-955-6707	FAX.024-955-6708
	ひまわり調剤薬局	024-966-3431	FAX.024-966-3421
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
8/21	あい調剤薬局大槻店	024-962-9766	FAX.024-962-9767
	コスモ調剤薬局大槻西店	024-962-7472	FAX.024-962-7473
	奥羽調剤薬局鳴神店	024-983-8535	FAX.024-983-8536
	ひかり薬局中町	024-927-1510	FAX.024-927-1511
8/28	すず薬局かおりやま店	024-954-6725	FAX.024-954-6726
	調剤薬局ミッテル大槻店	024-961-7600	FAX.024-961-7600

※7月11日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(TEL.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の地方せんで、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予めお電話でご確認ください。 ※店舗名など再度確認のうえ、薬局へおかけください。

ひと目でわかる認証店マーク付で安心。オードブル・ケータリング店新掲載!

主要書店・セブンイレブン・アマゾンで好評発売中!!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

キトリ線

【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切8月3日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「今だから言えること」(名前・ペンネームも書いてね)

「ごめんなさい」や「恥ずかしい」エピソードなど教えてください。

Q2. 福島県内で、おすすめのBARを教えてください。

(ペンネーム／)

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

(ペンネーム／)

キトリ線

【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 福島県内で、おすすめのBARを教えてください。

●みな伝スペシャル「今だから言えること」(名前・ペンネームも書いてね)
「ごめんなさい」や「恥ずかしい」エピソードなど教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

キトリ線

【こおりやま情報FREE8月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. 福島県内で、おすすめのBARを教えてください。

●みな伝スペシャル「今だから言えること」(名前・ペンネームも書いてね)
「ごめんなさい」や「恥ずかしい」エピソードなど教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

キトリ線

28 (日)

Sunday

味覚障害予防に「明太子とキャベツの焼きそば」

辛子明太子に含まれる亜鉛が味覚障害を予防し、ビタミンB₂・Eが肌の調子をととのえ、中華麺に含まれる糖質が疲労を回復するとされています。明太子のピリ辛風味とキャベツの歯応えて食がすすむ一品です。



作り方

- ①中華麺は袋のままレンジ強で2分くらい加熱し、ほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱してキャベツを炒め、しんなりしたら一度取り出す。
- ③②のフライパンで①を炒め、明太子を加えて②のキャベツを戻し入れ、Aを加えて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛りつけて焼きのりをのせる。

ワンポイントアドバイス

- 中華麺の代わりに、うどんなどで作ってもおいしくすよ。

材料 (2人分)

中華麺(焼きそば用).....	2袋(300g)
サラダ油.....	大1
キャベツ(ざく切り).....	2枚(80g)
酒.....	大1
辛子明太子(薄皮を外す).....	2本(60g)
A { マヨネーズ.....	大1
しょうゆ、レモン汁.....	各小1
塩、こしょう.....	少々
焼きのり(千切り).....	1/2枚

所要時間
(冷やす時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約401 kcal

2人分の金額
約194円

29 (月)

Monday

美しいお肌に「鶏手羽元のゆずこしょうグリル」

鶏手羽元に含まれるコラーゲンが皮膚組織に栄養を補給して肌を美しく保ち、ナイアシンが食行を良くして冷え性を改善し、ほうれん草に含まれる鉄分と葉酸が貧血を予防するとされています。香り豊かで食欲をそそる肉料理です。

作り方

- ①手羽元は骨に沿って包丁を入れ、切り開いておく。
- ②ポリ袋にAを合わせ、①を入れてもみ込み、30分～1時間くらい置いて味をしみ込ませる。
- ③オーブンを230℃に予熱し、②の手羽元とパプリカを入れ、途中で上下を返しながら15～20分くらい焼き、皿に盛りつけてほうれん草を添える。

ワンポイントアドバイス

- ③のパプリカは、焼き目がついたら10分くらいで先に取り出してください。

材料 (2人分)

鶏手羽元.....	6本(300g)
A { 玉ねぎ(すりおろす).....	1/5個(40g)
ゆずこしょう.....	大1/2
しょうゆ.....	大1・1/2
みりん、はちみつ.....	各大1
パプリカ(赤)(乱切り).....	1/2個(75g)
ほうれん草.....	2株(60g)
(塩ゆでしてざく切り)	



所要時間
(漬け込み時間のぞく)
30分

1人分のカロリー
約301 kcal

2人分の金額
約291円

30 (火)

Tuesday

疲労回復に「枝豆ちくわパン」

枝豆に含まれるビタミンB₁が、バターロールに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、ちくわに含まれるDHAが脳細胞を活性化するとされています。ちくわの味わいと枝豆の小気味よい食感がマッチした一品です。



作り方

- ①バターロールは中央に切り目を入れてマヨネーズ大1を塗り、Aをはさんでマヨネーズ大1をのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまでこんがり焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

材料 (2人分)

バターロール.....	4個
マヨネーズ.....	大2
A { ちくわ.....	2本(60g)
(半分にして切り目を入れる)	
枝豆.....	正味50g
(塩ゆでしてサヤから外す)	
シュレッドチーズ.....	30g

所要時間
(冷やす時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約340 kcal

2人分の金額
約162円

31 (水)

Wednesday

むくみ予防に「すいかジュース」

すいかに含まれるカリウムやシトルリンが利尿を促してむくみを予防し、β-カロテンやリコピンが抗酸化作用を発揮して動脈硬化を予防し、レモン汁に含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。すっきりとした味わいのドリンクです。

作り方

- ①すいかは種と皮を取って果肉を角切りにし、冷凍庫で凍らせておく。
- ②①を取り出して常温に少し置き、半解凍になったらミキサーに入れ、Aを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③グラスに②を注ぎ、飾り用のすいかを添える。

ワンポイントアドバイス

- すいかの甘さによってガムシロップの量を加減してください。

材料 (2～3人分)

すいか.....	400g
A { レモン汁.....	大1/2
ガムシロップ.....	大2～3
飾り用のすいか.....	適量



所要時間
(冷やす時間のぞく)
10分

1人分のカロリー
約86 kcal

2～3人分の金額
約129円

24 (水) Wednesday 骨や歯を丈夫に「大豆としらすのチーズナゲット」

大豆に含まれる大豆イソフラボンや、しらすやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らすと言われています。ご飯のおかずにもお酒のお供にもなる、栄養バランスの良い一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約190kcal

2人分の金額
約216円



作り方

- ①大豆の水煮はすり鉢などで粗くつぶし、Aを加えて混ぜ、8等分して小判形に丸める。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面に焼き色がつくまで弱～中火でじっくりと焼き、皿に盛りつけてパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- すり鉢がなければマッシャーなどを使ってもOKです。

材料 (2人分)

大豆の水煮(市販)	130g
釜揚げしらす	10g
シュレッドチーズ	30g
A 小麦粉	大1
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1
パセリ	適量

25 (木) Thursday 肌荒れ予防に「かれのいのフィレ唐揚げ」

かれいに含まれるビタミンB₂が皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや口内炎を予防し、EPAが血液をサラサラにし、いんげんに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復すると言われています。魚が苦手な方でも食べやすい一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約340kcal

2人分の金額
約281円

作り方

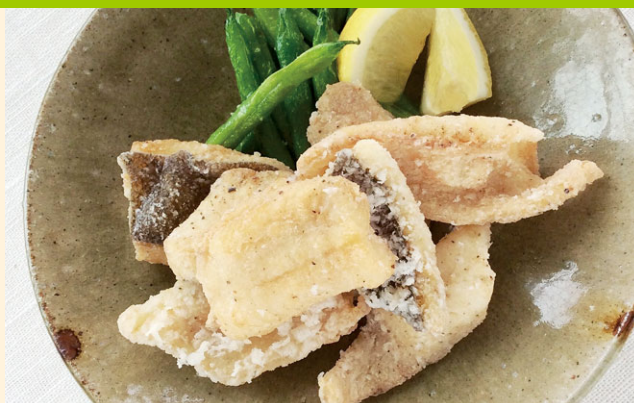
- ①かれいのはうろこ、頭、わたを取り、きれいに洗って水気を拭き、中央に包丁を入れ、骨に沿って外側に身を切り離し、食べやすい大きさに切って塩、こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ②揚げ油を170℃に熱し、いんげんを素揚げして取り出し、続いて①をからりと揚げる。
- ③皿に②を盛りつけてレモンを添え、お好みで塩をふっていただく。

ワンポイントアドバイス

- かれいの中火くらいでゆっくりと中に火が通るまで揚げましょう。

材料 (2人分)

かれい	2尾 (400g)
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
いんげん(半分に切る)	40g
レモン	適量
塩	適量



26 (金) Friday 疲労回復に「ゆで豚とれんこんのごまだれあえ」

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、れんこんにに含まれるビタミンCがお肌を美しく保ち、ごまや水菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。さっぱりとしながらも味わい深い一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約239kcal

2人分の金額
約324円



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、れんこんを2～3分くらいゆでて引き上げ、ザルに取って水気を切り、そのまま冷ます。
- ②①の火を止めて豚肉を入れ、肉の色が変わるまで余熱で火を通し、ザルに取って水気を切る。
- ③ボウルにAを合わせて①と②を加えてあえ、水菜と一緒に器に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

れんこん(薄めの輪切り)	60g
豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
A 白練りごま	大1・1/2
しょうゆ	大1
砂糖	小2
オイスターソース、ごま油	各小1
豆板醤	小1/3～1/2
白炒りごま	小1
水菜(ざく切り)	1株 (50g)

27 (土) Saturday 目の健康に「レンジ蒸しなすの香草たれがけ」

なすに含まれる紫色色素ナスニンが目の健康を守り、カリウムが体に残りナトリウムを排泄し、みょうがに含まれる香り成分αピネンが食欲を増進すると言われています。もう一品ほしい時にさっと作れる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約107kcal

2人分の金額
約270円

作り方

- ①なすは皮をむいて水にさらし、耐熱皿に並べてラップをかぶせ、3分30秒くらい加熱し、そのまま冷ます。
- ②①の粗熱が取れたら一口大に切り、器に盛りつけてAをのせ、合わせたBをかけて白炒りごまをふる。

ワンポイントアドバイス

- なすは水にさらしてしっかりアク抜きしましょう。

材料 (2人分)

なす	3本 (270g)
みょうが(千切り)	1個 (10g)
A しょうが(千切り)	1片
青じそ(千切り)	3枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大1
B 酢	大1
ごま油	大1/2
白炒りごま	小1/2



20 (土) 骨や歯を丈夫に「鮭中骨缶の中華スープ」

鮭中骨に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、DHAが脳細胞を活性化し、長ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善すると言われています。缶詰を使って旨味とボリュームをアップした一品です。



作り方

- 鍋に鮭中骨缶を汁ごと入れ、水250ml、A、Bを加えて熱し、一煮立ちさせる。
- ①に塩、こしょうをふって味をととのえ、ごま油をまわし入れる。

ワンポイントアドバイス

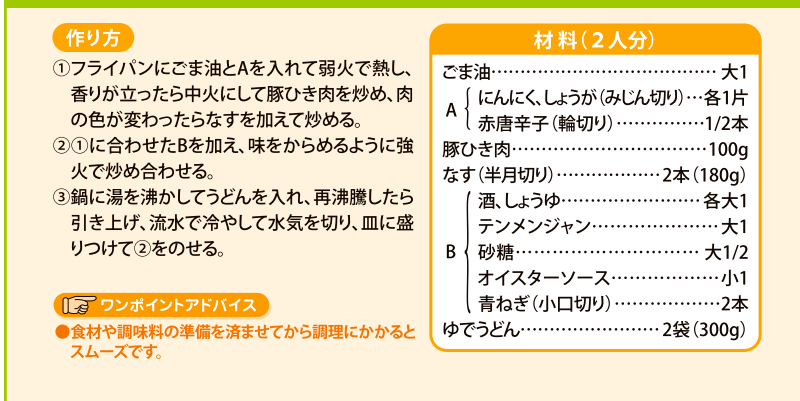
- 普段はなかなか食べる機会が少ない鮭の中骨を、缶詰でお手軽に取り入れました。

材料(2人分)

鮭中骨の水煮(缶詰) ……	1缶(150g)
水 ……	250ml
A { 長ねぎ(ななめ薄切り) ……	1/5本(20g)
しょうが(千切り) ……	5g
B { 酒 ……	大2
薄口しょうゆ ……	大1/2
塩 ……	一つまみ
こしょう ……	少々
ごま油 ……	大1/2

21 (日) 目の健康に「なすと肉みそのうどん」

なすに含まれる紫色色素ナスニンが目の健康を守り、食物繊維が便秘を予防・改善し、豚肉に含まれるビタミンB₁が、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。食べ応えのある、ボリューム満点の麺レシピです。



作り方

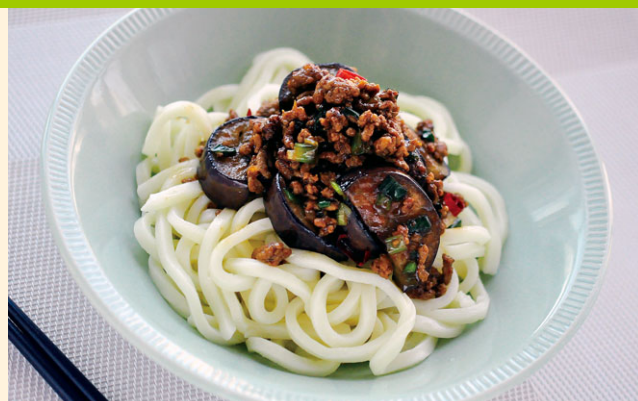
- フライパンにごま油とAを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったらなすを加えて炒める。
- ①に合わせたBを加え、味をからめるように強火で炒め合わせる。
- 鍋に湯を沸かしてうどんを入れ、再沸騰したら引き上げ、流水で冷やして水気を切り、皿に盛りつけて②をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 食材や調味料の準備を済ませてから調理にかかるスムーズです。

材料(2人分)

ごま油 ……	大1
A { にんにく、しょうが(みじん切り) ……	各1片
赤唐辛子(輪切り) ……	1/2本
豚ひき肉 ……	100g
なす(半月切り) ……	2本(180g)
B { 酒、しょうゆ ……	各大1
テンメンジャン ……	大1
砂糖 ……	大1/2
オイスターソース ……	小1
青ねぎ(小口切り) ……	2本
ゆでうどん ……	2袋(300g)



22 (月) 老化予防に「焼き揚げのシーザーズ風サラダ」

油揚げに含まれるサポニンが老化を予防し、卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。栄養バランスの良いカラフルなサラダです。



作り方

- 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰してから8分くらいゆで、流水で冷やして殻をむき、くし形に切る。
- 油揚げはキッチンペーパーで余分な油を取り、フライパンでこんがり焼き色がつくまで素焼きし、細切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 器にB、①、②を盛りつけ、③をまわしかけてチーズをふる。

ワンポイントアドバイス

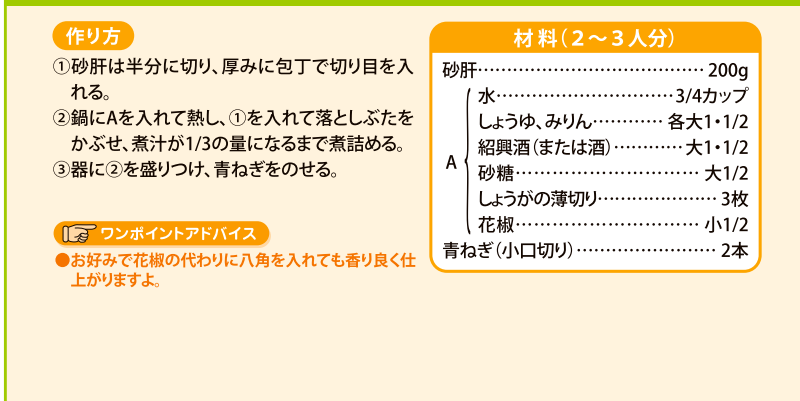
- 卵は湯に入れるのではなく、水からゆでましょう。

材料(2人分)

卵 ……	2個
油揚げ ……	小2枚(30g)
A { マヨネーズ ……	大1・1/2
薄口しょうゆ、みりん ……	各小1/2
レモン汁 ……	大1/2
オリーブオイル ……	小1
塩、こしょう ……	少々
B { フリルレタス ……	5~6枚(80g)
(手でちぎる)	
ミディトマト(くし形切り) ……	2個(90g)
パルメザンチーズ ……	大1

23 (火) 貧血予防に「砂肝の花椒煮」

砂肝に含まれるビタミンB₁₂がヘモグロビンの合成を促進して貧血を予防し、しょうがや青ねぎに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ご飯のおかずにもビールの後にもぴったりの一品です。



作り方

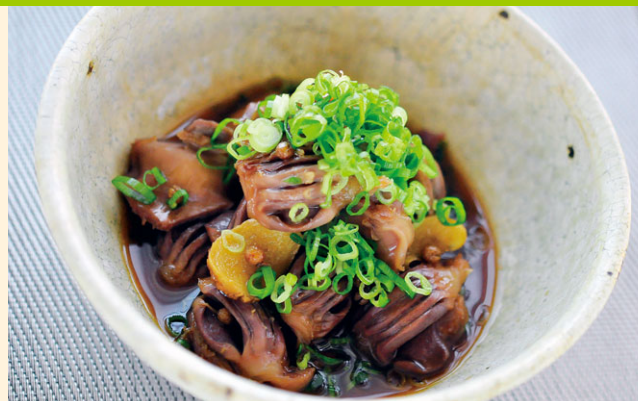
- 砂肝は半分に切り、厚みに包丁で切り目を入れる。
- 鍋にAを入れて熱し、①を入れて落としぶたをかぶせ、煮汁が1/3の量になるまで煮詰める。
- 器に②を盛りつけ、青ねぎをのせる。

ワンポイントアドバイス

- お好みで花椒の代わりに八角を入れても香り良く仕上がりますよ。

材料(2~3人分)

砂肝 ……	200g
A { 水 ……	3/4カップ
しょうゆ、みりん ……	各大1・1/2
紹興酒(または酒) ……	大1・1/2
砂糖 ……	大1/2
しょうがの薄切り ……	3枚
花椒 ……	小1/2
青ねぎ(小口切り) ……	2本



16 (火) お腹すっきり「えのきのチーズ焼き」

Tuesday

えのきに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、チーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が動脈硬化を予防すると言われています。ワインなどにも合う、お手軽に作れる一品です。



作り方

- ①えのきは小房に分け、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、フライ返しで時々押しつけながら焼く。
- ③②に焼き色がついたら上下を返し、チーズの半量をふってもう片面に焼き色がつくまで焼き、さらに返して残りのチーズと塩、こしょうをふって焼き上げる。

ワンポイントアドバイス

- チーズを焦がし過ぎないように注意しながら、香ばしく焼いてください。

材料 (2人分)

えのき	大1パック (140g)
小麦粉	大1
オリーブオイル	大1/2
パルメザンチーズ	大1・1/2
塩、こしょう	少々

所要時間
10分

1人分のカロリー
約103kcal

2人分の金額
約129円

17 (水) 骨や歯を丈夫に「イタリアンちぎりやっこ」

Wednesday

豆腐に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、アンチョビに含まれるEPAが血液をサラサラにし、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らすと言われています。さっぱりと食べられる洋風冷やっこです。

作り方

- ①豆腐は一口大に手でちぎり、ザルにのせて塩を軽くふり、10分くらい置いて水気を切る。
- ②ボウルにAを入れてさっと混ぜ、オリーブオイルを少しずつ加えながらさらによく混ぜる。
- ③器に①を盛りつけて②のをせ、イタリアンパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 豆腐はちぎって断面を粗くすることで、調味料や具材がからみやすくなります。

材料 (2人分)

木綿豆腐	1丁 (300g)
塩	少々
ミニトマト (8等分する)	6個 (90g)
A アンチョビ (みじん切り)	1枚
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	大1・1/2
イタリアンパセリ (刻む)	適量



所要時間
15分

1人分のカロリー
約198kcal

2人分の金額
約216円

18 (木) 冷え性改善に「鶏ひき肉とはんぺんの蒲焼き丼」

Thursday

鶏ひき肉に含まれるナイアシンが血行を良くして冷え性を改善し、はんぺんに含まれるEPAが血液をサラサラにし、焼きのりに含まれるβ-カロテンが皮膚や粘膜を丈夫にすると言われています。はんぺんを使ってふんわりとした食感に仕上げた丼レシピです。



作り方

- ①フードプロセッサーにひき肉、はんぺん、Aを入れて混ぜ、なめらかになったら焼きのりにのせて平らに広げ、包丁で筋目を入れる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の両面を焼き色がつくまで焼き、合わせたBをまわし入れてからめるように焼き、照りが出たら火を止め、食べやすい大きさに切る。
- ③丼にご飯を盛って青じそと②のをのせて、みょうがを散らして粉山椒をふる。

ワンポイントアドバイス

- リーズナブルで栄養もあるはんぺんでボリュームアップしました。

材料 (2人分)

鶏ひき肉	120g
はんぺん (ちぎる)	1枚 (100g)
A 片栗粉	大1
しょうがのしぼり汁	小1
塩	一つまみ
焼きのり (半分に切る)	1枚
サラダ油	大1/2
B しょうゆ、みりん	各大1
砂糖	小2
ご飯	2膳 (300g)
青じそ	2枚
みょうが (千切り)	1個 (10g)
粉山椒	少々

所要時間
20分

1人分のカロリー
約445kcal

2人分の金額
約270円

19 (金) 血液サラサラに「豆乳入り水ようかん」

Friday

豆乳に含まれるレシチンが血液をサラサラにし、ビタミンEが細胞の老化を防ぎ、小豆に含まれるアントシアニンが眼精疲労を予防すると言われています。まろやかな口当たりと優しい甘さがおいしい和風スイーツです。

作り方

- ①小鍋に水1カップと粉寒天を入れ、泡立て器で混ぜてから火にかけ、沸騰してから1〜2分くらい混ぜながら熱し、粉寒天を煮溶かす。
- ②①にAを加えて混ぜ、なめらかになったら火を止め、水で濡らした型に注ぎ、氷水をあてて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③②を型から外し、皿に盛りつける。

ワンポイントアドバイス

- 粉寒天が均一に溶けるように、必ず混ぜながら溶かしてください。

材料 (2〜3個分)

水	1カップ
粉寒天	1袋 (4g)
ゆで小豆 (缶詰)	1缶 (200g)
A 豆乳	30ml
塩	一つまみ



所要時間
(固める時間のぞく)
10分

1個分のカロリー
約147kcal

2〜3個分の金額
約194円

12 (金)
Friday

肝臓を丈夫に「いかときゅうりの辛子酢みそあえ」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、みそに含まれる大豆ペプチドが疲労を回復すると言われています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。



作り方

- ①きゅうりはところどころ皮をむいてななめ薄切りにし、塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- ②鍋に湯を沸かしていかをさっとゆで、水気をキッチンペーパーで取り、食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルにAを合わせ、①と②を加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- いかは身が固くならないよう、ゆで過ぎに注意しましょう。

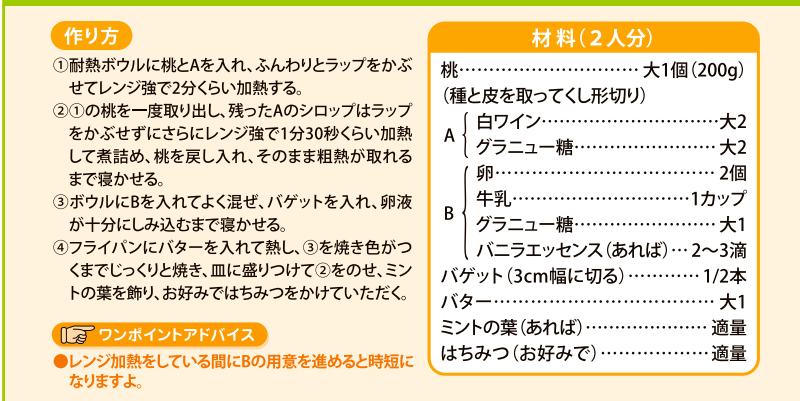
材料(2人分)

きゅうり……………	1/2本(50g)
塩……………	一つまみ
いか(わたを取る)……………	60g
みそ……………	大1・1/2
A 酢、砂糖……………	各大1
練りからし……………	小1/2

所要時間
10分1人分のカロリー
約117kcal2人分の金額
約129円13 (土)
Saturday

生活習慣病予防に「桃のフレンチトースト」

桃に含まれる水溶性食物繊維のペクチンがコレステロールの吸収を抑制して生活習慣病を予防し、バゲットに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって疲労を回復すると言われています。桃の甘酸っぱい風味が食欲をそそる一品です。



作り方

- ①耐熱ボウルに桃とAを入れ、ふんわりとラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱する。
- ②①の桃を一度取り出し、残ったAのシロップはラップをかぶせずにさらにレンジ強で1分30秒くらい加熱して煮詰め、桃を戻し入れ、そのまま粗熱が取れるまで寝かせる。
- ③ボウルにBを入れてよく混ぜ、バゲットを入れ、卵液が十分にしみ込むまで寝かせる。
- ④フライパンにバターを入れて熱し、③を焼き色がつくまでじっくりと焼き、皿に盛りつけて②のをのせ、ミントの葉を飾り、好みではちみつをかけていただく。

ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱をしている間にBの用意を進めると短縮になりますよ。

材料(2人分)

桃……………	大1個(200g)
(種と皮を取ってくし形切り)	
A 白ワイン……………	大2
グラニュー糖……………	大2
卵……………	2個
B 牛乳……………	1カップ
グラニュー糖……………	大1
バニラエッセンス(あれば)……………	2〜3滴
バゲット(3cm幅に切る)……………	1/2本
バター……………	大1
ミントの葉(あれば)……………	適量
はちみつ(お好みで)……………	適量

所要時間
(暖かせる時間のぞく)
20分1人分のカロリー
約393kcal2人分の金額
約238円14 (日)
Sunday

胃腸に優しい「焼きキャベツと落とし卵のみそ汁」

キャベツに含まれるキャベジンが胃もたれを予防し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。キャベツの香ばしさとみその風味がマッチした一品です。



作り方

- ①鍋にバターを熱してキャベツを炒め、焼き色がつき始めたら一度取り出す。
- ②①の鍋にAを入れて沸かし、みそ大1を加え、卵を割り入れてふたをかぶせ、時々アクを取りながら弱〜中火で3分くらい煮込む。
- ③②の卵がお好みの固さになったら①を戻し入れ、みそ大1を足し、沸騰直前で火を止める。

ワンポイントアドバイス

- ③でみそを足してから、煮立たせないようにしましょう。

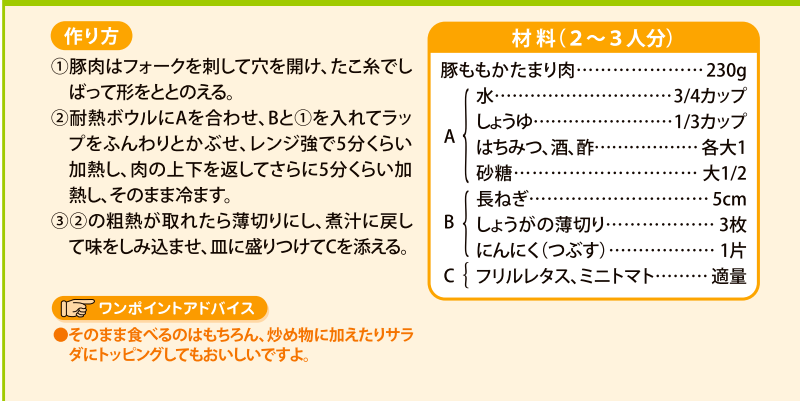
材料(2人分)

バター……………	小1
キャベツ(ざく切り)……………	2枚(70g)
A 水……………	2カップ
和風だしの素……………	小1
みそ……………	大2
卵……………	2個

所要時間
10分1人分のカロリー
約161kcal2人分の金額
約108円15 (月)
Monday

疲労回復に「レンジでやわらか煮豚」

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復し、はちみつに含まれる果糖やブドウ糖が体を元気にし、フリルレタスやミニトマトに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。レンジひとつで簡単においしくできる煮豚です。



作り方

- ①豚肉はフォークを刺して穴を開け、たこ糸でしばって形をととのえる。
- ②耐熱ボウルにAを合わせ、Bと①を入れてラップをふんわりとかぶせ、レンジ強で5分くらい加熱し、肉の上下を返してさらに5分くらい加熱し、そのまま冷ます。
- ③②の粗熱が取れたら薄切りにし、煮汁に戻して味をしみ込ませ、皿に盛りつけてCを添える。

ワンポイントアドバイス

- そのまま食べるのももちろん、炒め物に加えたりサラダにトッピングしてもおいしいですよ。

材料(2〜3人分)

豚ももかたまり肉……………	230g
A 水……………	3/4カップ
しょうゆ……………	1/3カップ
はちみつ、酒、酢……………	各大1
砂糖……………	大1/2
長ねぎ……………	5cm
B しょうがの薄切り……………	3枚
にんにく(つぶす)……………	1片
C フリルレタス、ミニトマト……………	適量

所要時間
(冷ます時間のぞく)
15分1人分のカロリー
約277kcal2〜3人分の金額
約378円

8 (月) Monday

血液サラサラに「豆もやしとアボカドの二色ナムル」

アボカドに含まれるリノレン酸やオレイン酸が血液をサラサラにしビタミンEが細胞の老化を予防し、豆もやしに含まれる豊富なアスパラギン酸が疲労を回復するとされています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。



作り方

- ①ボウルにアボカドとAを入れてあえ、味をなじませる。
- ②鍋に湯を沸かし、豆もやしを1分30秒～2分くらいゆで、ザルに取って水気を切り、ボウルに入れ、Bを加えてあえる。
- ③①と②をそれぞれ器に盛りつけ、①に糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 豆もやしは歯応えが残る程度にゆでましょう。

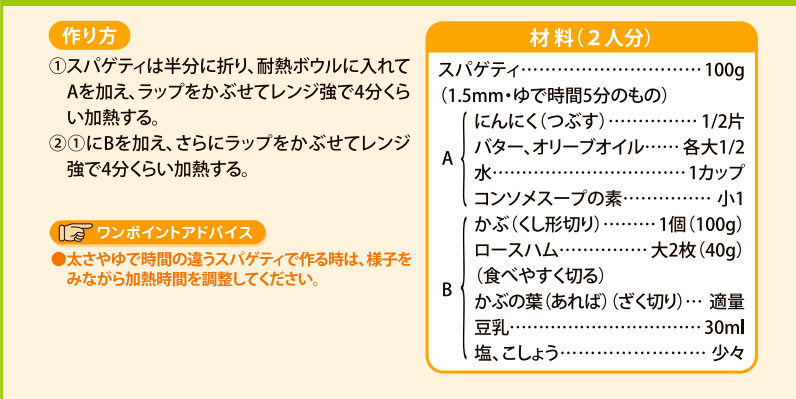
材料 (2～3人分)

アボカド(角切り) ……………	1個 (230g)
ごま油……………	小2
塩……………	一つまみ
A レモン汁……………	小1/2
にんにく(すりおろす)……………	1/2片
豆もやし……………	1袋 (200g)
ごま油……………	小2
しょうゆ……………	小1
B 塩、一味唐辛子……………	少々
にんにく(すりおろす)……………	1/2片
白炒りごま……………	小1
糸唐辛子(あれば)……………	適量

9 (火) Tuesday

疲労回復に「かぶとハムのレンジパスタ」

ハムに含まれるビタミンB1がスパゲティに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、かぶに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄し、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。レンジにおかかせて簡単にできる一品です。



作り方

- ①スパゲティは半分に折り、耐熱ボウルに入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。
- ②①にBを加え、さらにラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱する。

ワンポイントアドバイス

- 太さやゆで時間の違うスパゲティで作る時は、様子を見ながら加熱時間を調整してください。

材料 (2人分)

スパゲティ……………	100g
(1.5mm・ゆで時間5分のもの)	
A にんにく(つぶす)……………	1/2片
バター、オリーブオイル……………	各大1/2
水……………	1カップ
コンソメスープの素……………	小1
かぶ(くし形切り)……………	1個 (100g)
ロースハム……………	大2枚 (40g)
(食べやすく切る)	
B かぶの葉(あれば)(ざく切り)……………	適量
豆乳……………	30ml
塩、こしょう……………	少々

所要時間
10分

1人分のカロリー
約201kcal

2人分の金額
約216円

10 (水) Wednesday

健康なお肌に「かぼちゃとごぼうのレンジ煮」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、かぼちゃやごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。もう一品ほしい時にさっと作れるお手軽な煮物です。



作り方

- ①耐熱容器にかぼちゃとごぼうを入れ、合わせたAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で5分30秒くらい加熱し、そのまま寝かせて味をしみ込ませる。
- ②器に①を盛りつけ、きぬさやを添える。

ワンポイントアドバイス

- かぼちゃの甘さによって砂糖の量を加減してください。

材料 (2人分)

かぼちゃ(3～4cm角に切る)……………	160g
ごぼう(厚めのささがき)……………	1/5本 (40g)
水……………	大3
A みりん……………	大1
しょうゆ、砂糖……………	各小2
きぬさや(筋を取り塩ゆで)……………	適量

所要時間
(加熱時間を含む)
10分

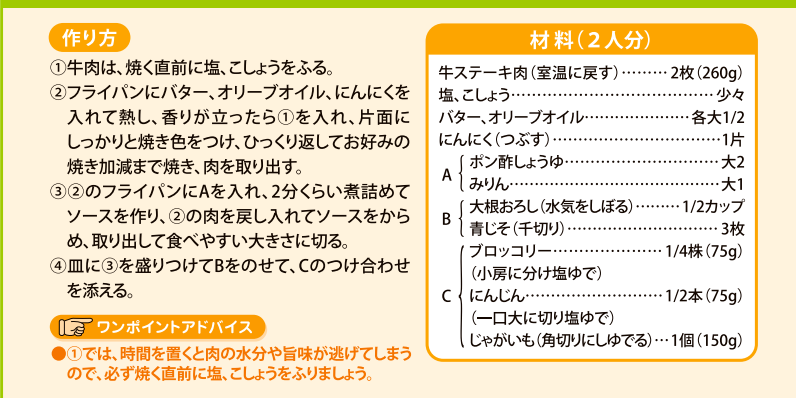
1人分のカロリー
約94kcal

2人分の金額
約137円

11 (木) Thursday

スタミナアップに「和風おろしステーキ」

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナをアップし、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。大根おろしや青じその香りで肉がさっぱりと食べられる一品です。



作り方

- ①牛肉は、焼く直前に塩、こしょうをふる。
- ②フライパンにバター、オリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら①を入れ、片面にしっかりと焼き色をつけ、ひっくり返してお好みの焼き加減まで焼き、肉を取り出す。
- ③②のフライパンにAを入れ、2分くらい煮詰めてソースを作り、②の肉を戻し入れてソースをからめ、取り出して食べやすい大きさに切る。
- ④皿に③を盛りつけてBをのせて、Cのつけ合わせを添える。

ワンポイントアドバイス

- ①では、時間を置くと肉の水分や旨味が逃げてしまうので、必ず焼く直前に塩、こしょうをふりましょう。

材料 (2人分)

牛ステーキ肉(室温に戻す)……………	2枚 (260g)
塩、こしょう……………	少々
バター、オリーブオイル……………	各大1/2
にんにく(つぶす)……………	1片
A ポン酢しょうゆ……………	大2
みりん……………	大1
B 大根おろし(水気をしぼる)……………	1/2カップ
青じそ(千切り)……………	3枚
ブロッコリー……………	1/4株 (75g)
(小房に分け塩ゆで)	
C にんじん……………	1/2本 (75g)
(一口大に切り塩ゆで)	
じゃがいも(角切りにしゆで)……………	1個 (150g)

所要時間
15分

1人分のカロリー
約345kcal

2人分の金額
約594円

4 (木) 疲労回復に「梅とじゃこの冷やし茶漬け」

Thursday

梅干しに含まれるクエン酸が疲労を回復し、ちりめんじゃこやごまに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、青じそに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。暑い日におすすめの、さっぱりと食べられる一品です。



作り方

- ①ご飯はザルに入れ、流水で洗って粘りを取り、水気を切る。
- ②ボウルにAを入れて溶かし、冷水2カップを加える。
- ③器に①を盛り、Bをのせて②を注ぐ。

ワンポイントアドバイス

- 昆布茶を料理に使うと簡単に風味が加えられて便利です。

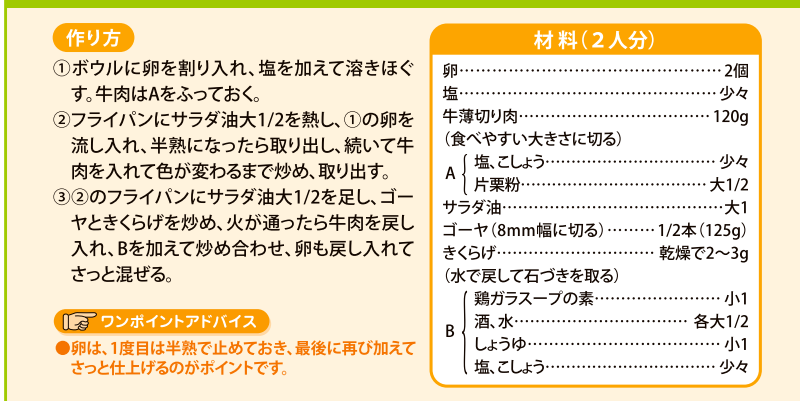
材料(2人分)

ご飯	2膳 (300g)
A { 昆布茶	大1
塩	小1/4
湯	大2
冷水	2カップ
B { 梅干し	2個 (30g)
ちりめんじゃこ	15g
青じそ (半分に切る)	2枚
白炒りごま	小1

5 (金) 食欲アップに「牛肉とゴーヤの卵炒め」

Friday

ゴーヤに含まれる苦味成分モルデシンが消化液の分泌を促して食欲を増進し、牛肉に含まれるヘム鉄が貧血を予防し、卵に含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。ゴーヤの苦味がアクセントになった一品です。



作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。牛肉はAをふっておく。
- ②フライパンにサラダ油大1/2を熱し、①の卵を流し入れ、半熟になったら取り出し、続いて牛肉を入れて色が変わるまで炒め、取り出す。
- ③②のフライパンにサラダ油大1/2を足し、ゴーヤときくらげを炒め、火が通ったら牛肉を戻し入れ、Bを加えて炒め合わせ、卵も戻し入れてさっと混ぜる。

ワンポイントアドバイス

- 卵は、1度目は半熟で止めておき、最後に再び加えてさっと仕上げるのがポイントです。

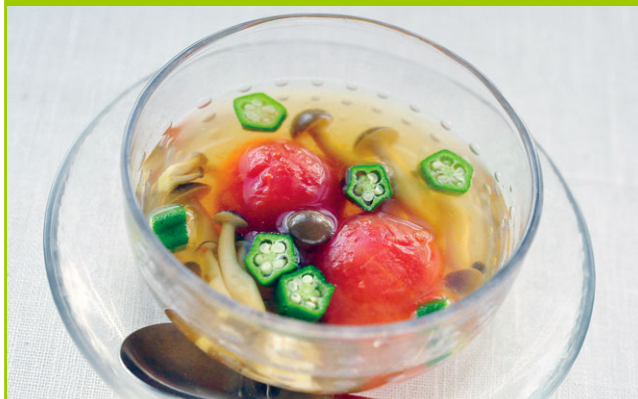
材料(2人分)

卵	2個
塩	少々
牛薄切り肉	120g
(食べやすい大きさに切る)	
A { 塩、こしょう	少々
片栗粉	大1/2
サラダ油	大1
ゴーヤ (8mm幅に切る)	1/2本 (125g)
きくらげ	乾燥 2〜3g
(水で戻して石づきを取る)	
B { 鶏ガラスープの素	小1
酒、水	各大1/2
しょうゆ	小1
塩、こしょう	少々

6 (土) 若さはつらつ「ミディマトの冷製スープ」

Saturday

ミディマトに含まれるリコピンやカロテンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、オクラに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、しめじに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。ミディマトの濃厚な味わいを楽しめるスープです。



作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらミディマトとしめじを入れて3〜4分煮る(ミディマトの皮が剥がれたら取りのぞく)。
- ②①にオクラを加え、塩、こしょうで味をととのえて火からおろし、氷水をあてて冷やす。

ワンポイントアドバイス

- 多めに作って冷蔵庫で保存してもOKです。

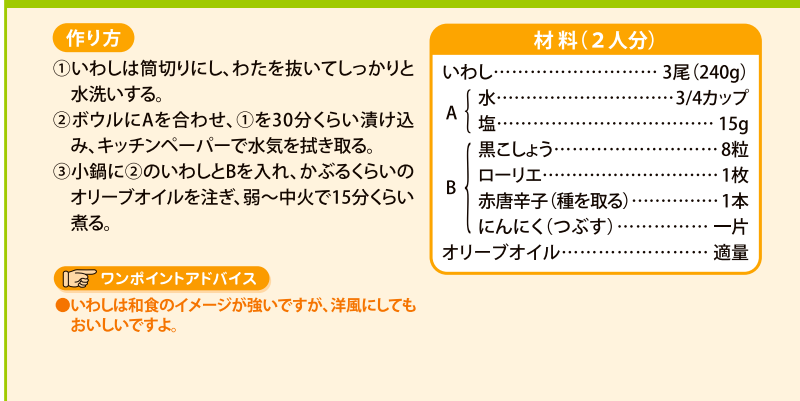
材料(2人分)

水	1・1/2カップ
A { コンソメスープの素	小2
薄口しょうゆ	小1
ミディマト (ヘタを取る)	4個 (160g)
しめじ	1/2パック (40g)
オクラ (塩ゆでして小口切り)	2本 (20g)
塩、こしょう	少々

7 (日) 骨や歯を丈夫に「いわしのオリーブオイル煮」

Sunday

いわしに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンDがカルシウムの吸収を促し、オリーブオイルに含まれるオレイン酸が悪玉コレステロールを減らすと言われています。魚が苦手な方も食べやすい、風味豊かな一品です。



作り方

- ①いわしは筒切りにし、わたを抜いてしっかりと水洗いする。
- ②ボウルにAを合わせ、①を30分くらい漬け込み、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③小鍋に②のいわしとBを入れ、かぶるくらいのオリーブオイルを注ぎ、弱〜中火で15分くらい煮る。

ワンポイントアドバイス

- いわしは和食のイメージが強いですが、洋風にしてもおいしいですよ。

材料(2人分)

いわし	3尾 (240g)
A { 水	3/4カップ
塩	15g
黒こしょう	8粒
B { ローリエ	1枚
赤唐辛子 (種を取る)	1本
にんにく (つぶす)	1片
オリーブオイル	適量

所要時間

(準備時間のぞく)

25分

1人分のカロリー

約 265 kcal

2人分の金額

約 324円

1 (月) 肝臓を丈夫に「いかと夏野菜のマスタードソテー」

Monday

いかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、亜鉛が味覚障害を予防し、ズッキーニに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排出して高血圧を予防すると言われています。野菜がたっぷり食べられる、さっぱりとした炒めものです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約335kcal

2人分の金額
約378円



作り方

- ①いかはわたを外し、胴を8mm幅に切り、足も食べやすく切ってAをふる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったら中火にして①ととうもろこし炒め、いかの色が変わったら一度取り出す。
- ③②のフライパンにBを入れて炒め、しんなりとしてきたらCを加えてさらに炒め、②を戻し入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえてパセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- 具材を切りそろえたり調味料を計ったり、あらかじめ下準備をしておいてから調理にかかりましょう。

材料 (2人分)

いか	1杯 (300g)
A { 白ワイン	大1/2
塩	少々
オリーブオイル	大1
にんにく (みじん切り)	1/2片
とうもろこし	1/2本 (200g)
(塩ゆでし包丁で実をこそげる)	
ミントマツ (半分に切る)	5個 (75g)
B { パプリカ (一口大に切る)	1/4個 (35g)
ズッキーニ (1cm幅の輪切り)	1/2本 (75g)
粒マスタード	大1
C { しょうゆ、はちみつ	各小1
レモン汁	小1
塩、こしょう	少々
パセリ (みじん切り)	適量

2 (火) 骨や歯を丈夫に「バターしょうゆ味の揚げとうもろこし」

Tuesday

とうもろこしに含まれるビタミンB1が糖質の代謝を促して疲労を回復し、食物繊維が便秘を予防・改善し、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。とうもろこしの甘味と香ばしさが味わえる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約131kcal

2人分の金額
約135円

作り方

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱する。
- ②とうもろこしは半分に切り、さらに縦に4等分して、170℃に熱した揚げ油で3分くらい揚げる。
- ③②を器に盛りつけて①をかけ、黒こしょうをふる。

ワンポイントアドバイス

- バターしょうゆタレの甘さに黒こしょうでアクセントを加えるのがポイントです。

材料 (2人分)

しょうゆ	大1
A { みりん	大1
バター	大1/2
とうもろこし	1本 (400g)
揚げ油	適量
黒こしょう	少々



3 (水) 疲労回復に「洋なしとヨーグルトのセミフレッド」

Wednesday

洋なしに含まれる吸収の早い果糖が疲労を回復し、生クリームやヨーグルト、練乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にすると言われています。お子さまのおやつやおもてなしにもおすすめのひんやりデザートです。

所要時間
(固める時間のそく)
10分

1人分のカロリー
約251kcal

4人分の金額
約248円



作り方

- ①ボウルに生クリームを入れ、氷水をあてて冷やしながら泡立て器で8分立てくらいまで混ぜる。
- ②別のボウルにヨーグルトと練乳を入れて混ぜる。
- ③②に①を加えて混ぜ合わせ、洋なしも加えてパウンド型に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ④③をお好みのサイズに切り分けて器に盛りつけ、あればミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- 洋なし以外にも、お好みのフルーツでお試ください。

材料 (4人分)

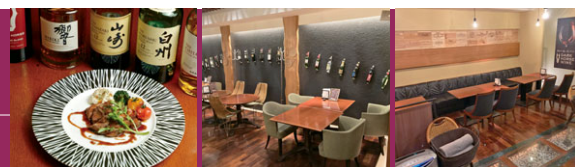
生クリーム	120ml
プレーンヨーグルト	1カップ
練乳	1/2カップ
洋なし (缶詰) (2cm角に切る)	100g
ミントの葉 (あれば)	適量

好評です。当日OK。スパークリングワインも飲み放題 「単品飲み放題1,800円(税込)」2名様より承ります。

当店は、肉・魚介・チーズ料理をはじめ、福島牛や麓山高原豚などの地元素材や地ウイスキーも人気の洋風パルです。食後は濃厚イタリアンプリン、挽きたてコーヒーも用意しております。

宴会プラン

料理6品+120分飲み放題
4,500円
料理7品+120分飲み放題
5,000円



ワイン通のニーズに応え「BYO (Bring Your Own=ワインの持ち込み)」もOKです。ご自身がお持ちのワインを持ち込んでこんな飲み方を、そんな思いに応えるお店です。【ワイン類の持ち込み】ワイン/1,430円 その他/2,200円。もちろんワイン以外の飲み方も大歓迎です。



四方山 ~Goquuto~

【予約受付】024-924-0223
【住】郡山市駅前2-6-19 増子時計店地下1F
【営】17:00~翌0:00、金土・祝前~翌1:00
【休】月曜日 <http://www.foodworks.co.jp/>

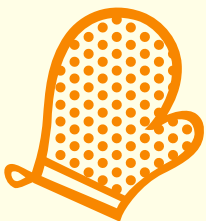
※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

無料

2022年8月号 vol.191
毎月25日発行

福島県版



ぼるたーた
PORTATA

『ぼるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぼるたーた』で！ ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

発行：ケイシイ株式会社 〒963-8004 福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

日帰り入浴
3時間まで広間でご休憩
※満員時は入場制限有

10:30~16:00 18:30~22:00 木曜18:30~22:00

平日・土曜	日曜・祝日
大人 600円 3歳~小学生 300円	大人 800円 3歳~小学生 400円

郡山市 磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130 <http://kirakuya.jp>

今月の
オススメ

疲労回復に「中華風豚しゃぶそうめん」



豚肉に含まれるビタミンB1が、そうめんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、豆板醤に含まれる辛辣成分カプサイシンが脂肪を燃焼し、きゅうりに含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄してむくみを予防すると言われています。風味豊かで食欲がわく一品です。

材料(2人分)

きゅうり	1本(100g)
パプリカ(赤)	1/4個(35g)
豆板醤	小1/3~1/2
しょうがのすりおろし	小1
白すりごま	大2
ごま油	小2
めんつゆ(3倍濃縮)	1/4カップ
氷水	1/2カップ
酒	大1
豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	140g
そうめん	2束(100g)
長ねぎ(白髪ねぎにする)	5cm
青じそ(千切り)	3枚
みょうが(千切り)	1個(10g)

所要時間
15分

1人分のカロリー
約**422kcal**

2人分の金額
約**356円**

郡山市内を
元気に配送中!

宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

初めてのご利用を
考えている方の為に
最初の1週間だけ
「半額でお試し」ができる
サービスです!

半額
キャンペーン中!

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

小町(小) 410円(税込) おしそはそのまま、 低カロリー、低脂肪のお弁当。	小町(大) 432円(税込) おしそはそのまま、 低カロリー、低脂肪のお弁当。	普通食 540円(税込) 【おかずのみ 486円(税込)】 栄養バランスや食生活、 食材にこだわって調理。
---	---	--

配食サービス(郡山市安積荒井3丁目5番地)
まごころ弁当 郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。

TEL:024-954-8430
FAX:024-947-7501

●作り方

- ①きゅうりはピーラーで、パプリカは包丁で薄切りにし、冷水に放してパリッとさせ、水気を切って冷蔵庫で冷やす。
- ②Aを合わせてつけ汁を作り、冷蔵庫で冷やす。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら酒を加えて火を止め、豚肉を重ならないように入れ、肉の色が変わったらザルに上げて水気を切る。
- ④鍋に湯を沸かしてそうめんをゆで、流水で冷やして水気を切り、①、③と一緒に皿に盛りつけ、Bの薬味を加えた②につけていただく。



ワンポイントアドバイス

- ③の肉は沸騰した湯でゆでたり冷水で冷やすと固くなるので、余熱で加熱し、そのまま粗熱を取ってやわらかく仕上げてください。

諸橋近代美術館

コレクションをめぐる6つの部屋。

ROOMS
ルームス

2022
7.25 mon

11.13 sun
[会期中無休]

サルバドール・ダリはじめ、ルノワールやゴッホ、
現代アーティスト PJ クルックらの作品を
6人の住人の視点を通して、ご覧いただきます。

うら ばん だい
裏磐梯でアートに出会おう!

五色沼の
近くだよ!



扉を開けばダリ、ゴッホ、
ルノワール……



諸橋近代美術館

開館時間9:30~17:00 ※最終入館30分前まで
福島県北塩原村松原字剱ヶ峰1093番23 TEL.0241-37-1088

開館時間 9:30~17:00 ※入館は閉館の30分前

観覧料	一般	高校生・大学生	中学生以下
当日(税込)	1,300円	500円	無料

左:フィンセント・ファン・ゴッホ《座る農婦》1884-1885年
右:ピーエール＝オーギュスト・ルノワール《モリス・ドニ夫人》1904年